

Estágio Profissional:

Uma (trans) formação enquanto professor estagiário

RELATÓRIO DE ESTÁGIO PROFISSIONAL

Relatório de Estágio Profissional
apresentado com vista à obtenção do
2º ciclo de Estudos conducente ao
grau de Mestre em Ensino de
Educação Física nos Ensinos Básico
e Secundário (Decreto-lei nº 74/2006
de 24 de Março e do Decreto-lei nº
43/2007 de 22 de Fevereiro)

Professor Orientador: Mestre Manuel Campos

Professor Cooperante: Doutor Marco Bastos

Vasco Leite Faria Duarte

Porto, setembro de 2017

Ficha de Catalogação

Duarte, V. (2017). Estágio Profissional: Uma (trans) formação enquanto Professor Estagiário. Porto: V. Duarte. Relatório de Estágio Profissional para a obtenção do grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

PALAVRAS – CHAVE : EDUCAÇÃO FÍSICA, ESTÁGIO-PROFISSIONAL, PROFESSOR REFLEXIVO, TREINO FUNCIONAL, CONDIÇÃO FÍSICA

Agradecimentos

Será sempre pouco o espaço e o tempo para agradecer àqueles cujo contributo tornou possível a concretização deste trabalho, que é simultaneamente um sonho de vida pessoal.

Desta forma, gostaria de expressar a minha gratidão a todos os que deram o seu apoio, uns mais presentes que outros, porém, todos se revelaram valiosos para a execução deste relatório.

Tentarei não pecar por omissão, mas gostaria de deixar alguns agradecimentos particulares, nomeadamente ao Professor Cooperante Doutor Marco Bastos e ao Professor Orientador Mestre Manuel Campos, que contribuíram para uma experiência gratificante, dando-me a liberdade intelectual para elaborar o meu trabalho, mas exigindo sempre uma elevada qualidade em todos os desenvolvimentos. Agradeço-lhes as palavras de incentivo e otimismo, mesmo quando nada parecia correr bem. Não me deixaram “sair” do caminho, e tiveram a generosidade de me guiar com sugestões e comentários que contribuíram decisivamente para que fosse possível atingir os objetivos do estágio profissional.

Aos “meus alunos”, por serem a minha maior motivação durante este ano de estágio. Por serem dedicados e empenharem-se nas aulas com uma entrega extraordinária.

E, por último, mas igualmente fundamentais, agradeço à minha namorada, aos meus pais, ao meu irmão, familiares e amigos, que suportaram este longo processo comigo, apoiando-me sempre com compreensão e motivação extra!

A todos eles, que sempre me incentivaram, obrigada por tudo!

Índice Geral

Agradecimentos	II
Índice de Figuras	VIII
Índice de quadros	X
Índice de Anexos	XII
Resumo	XIV
Abstact	XVI
Lista de Abreviaturas.....	XVIII
1. Introdução	1
2. Enquadramento pessoal.....	3
2.1. O meu percurso	3
2.2. Autoanálise das dificuldades e potencialidades	4
2.3. Enquadramento da Prática Profissional	5
2.3.1. Entendimento do estágio profissional	5
2.4. Expetativas em relação ao estágio profissional	6
3. Enquadramento institucional	9
3.1. A escola como instituição.....	9
3.2. Escola Básica Júlio Dinis de Gondomar	9
3.3. Caraterização das turmas atribuídas	11
3.3.1. 8º ano – O grande desafio	11
3.3.2 5º ano - Os pequenos faladores	13
4. Enquadramento operacional	15
4.1. Área 1 - Organização e gestão do ensino e da aprendizagem	15
4.1.1 Conceção do ensino	15
4.1.2 Planeamento do processo de ensino-aprendizagem	17

4.1.2.1 Planeamento anual.....	18
4.1.2.2 Unidade Didática	20
4.1.2.3 Plano de aula.....	22
4.1.3 Realização do ensino.....	26
4.1.3.1 Da eficácia do ensino à gestão de comportamentos	26
4.1.3.2. Processo instrucional como segredo de uma melhor aprendizagem.....	28
4.1.3.3.Modelos de ensino	33
4.1.3.3.1. Modelo de Instrução Direta	33
4.1.3.3.2. Modelo de Educação Desportiva.....	34
4.1.4. Processo avaliativo	36
4.1.4.1. Reflexão	36
4.1.4.2.1. Avaliação Diagnóstica	38
4.1.4.2.2. Avaliação Formativa.....	40
4.1.4.2.3. Avaliação Sumativa.....	41
4.1.4.2.4. Autoavaliação.....	42
4.2. Área 2 – Participação na escola e relações com a comunidade.....	43
4.2.1.Torneio de voleibol feminino 4x4	44
4.2.2.Corta – mato escolar do concelhio (atletismo).....	45
4.2.3. Atividade organizada pelo núcleo de estágio.....	46
4.2.3.1.Torneio da Primavera	46
4.2.4. Torneio de futsal Concelhio	48
4.2.5. Torneio de street- basket	48
4.2.6. Desporto Escolar	50
4.2.6.1. Campeonatos Nacionais de ténis de mesa	50
4.2.7. Direção de turma	51

4.2.7.1. Conselhos de turma	52
4.2.7.2. Reunião de Conselho de turma com os Representantes dos Encarregados de Educação	53
4.2.8. Departamento de Educação Física e Grupo de Expressões	54
4.3. Área 3- Desenvolvimento Profissional	56
5. Estudo de Investigação - Ação: A condição física - um objetivo primordial na aula de Educação Física	59
Resumo	59
5.1.Introdução	60
5.2. Objetivos do estudo.....	63
5.3. Metodologia:.....	64
5.3.1. Amostra	64
5.3.2. Programa de treino	68
5.3.3. Níveis de desempenho	69
5.3.4. Instrumentos de avaliação	70
5.3.5. Análise dos dados.....	75
5.4. Apresentação e Discussão de Resultados.....	76
5.5.Conclusão:	82
5.6. Bibliografia:	83
6. Considerações Finais	85
7. Referências Bibliográficas:.....	87
8. Anexos	XX

Índice de Figuras

Figura 1- Gráfico circular da variável idade	64
Figura 2- Gráfico circular da variável sexo	65
Figura 3 - Gráfico circular da variável praticantes e não praticantes de modalidades extracurriculares.....	66
Figura 4 - Esquema de realização do teste e os exercícios	75
Figura 5 - Reta de regressão linear que permite observar de que forma é que o desempenho dos alunos no teste poderá ser influenciado pelo seu IMC	81

Índice de quadros

Quadro 1- Divisão dos alunos em seis categorias em função do IMC (DGS) .	67
Quadro 2- Divisão dos alunos em cinco categorias em função da diferença obtida entre 1ª e 2ª avaliação.....	70
Quadro 3- Índice de Massa Corporal referente a Crianças e Jovens.....	70
Quadro 4- Exercícios que compõe a bateria fitschool	72
Quadro 5- Estatística Descritiva (1º momento do teste do fitschool, 2º momento do teste do fitschool)	76
Quadro 6- Correlação dos valores médios entre o 1º momento do teste do fitschool e o 2º momento do teste do fitschool.	78
Quadro 7- Estatística Descritiva (1º momento do teste do fitschool, 2º momento do teste do fitschool) dos alunos que praticam e não praticam modalidades desportivas extracurriculares.....	78
Quadro 8- Índice da diferença entre o 1º e o 2º momento do teste do fitschool para praticantes e não praticantes.	79
Quadro 9- Distribuição dos alunos pelos cinco níveis de desempenho em função da escala de desempenho.	82

Índice de Anexos

Anexo 1- Pontuação de Ginástica Acrobática	XX
Anexo 2- Ficha da aula de apresentação	XXI
Anexo 3- Planeamento anual/periodal	XXIII
Anexo 4- Planeamento anual/periodal	XXV
Anexo 5- Planeamento anual/periodal	XXVII
Anexo 6- Unidade Didática de Badminton.....	XXIX
Anexo 7- Plano de aula de voleibol	XXX
Anexo 8- Poster de divulgação Corta Mato Concelhio	XXXII
Anexo 9- Poster de divulgação do torneio da Primavera	XXXIII
Anexo 10- Poster de divulgação dos Campeonatos Nacionais Escolares	XXXIV

Resumo

Este documento singular e pessoal tem como principal objetivo retratar todo o ano letivo vivenciado por mim na Escola Básica Júlio Dinis. Neste documento estão incluídos os sentimentos e muitas das experiências vividas ao longo do ano de estágio.

A estruturação do relatório está dividida em seis capítulos: no primeiro, “Introdução”, encontra-se descrito o enquadramento acerca do que contarei. No segundo capítulo “Enquadramento biográfico”, refiro o que me fez percorrer este caminho até aqui chegar, narra ainda como surgiu o desporto na minha vida. O terceiro capítulo é alusivo ao “Enquadramento da Prática Profissional”, aqui caracterizo a escola onde fiz o estágio e as turmas que me foram atribuídas. No capítulo número 4, “Enquadramento Operacional”, é onde se encontra o cerne do relatório, apresentando as estratégias implementadas face às dificuldades que foram surgindo durante este ano, é como uma reflexão acerca do processo de ensino-aprendizagem. Estando dividido em três áreas de desempenho, Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem; Participação na escola e relação com a comunidade; Desenvolvimento Profissional. O quinto capítulo está reservado para o “Estudo de Investigação”: a condição física – um objetivo primordial nas aulas de Educação Física, uma vez que a implementação de circuitos de treino funcional nas aulas de EF são importantes para uma melhoria significativa da condição física dos alunos. O sexto e último capítulo refere-se às “Considerações finais”, aqui estão incluídas todas as aprendizagens adquiridas durante este ano letivo, assim como a perspetiva para o futuro.

PALAVRAS – CHAVE : EDUCAÇÃO FÍSICA, ESTÁGIO-PROFISSIONAL, PROFESSOR REFLEXIVO, TREINO FUNCIONAL, CONDIÇÃO FÍSICA.

Abstact

This singular and personal document has as its main objective to portray all the academic year experienced by me in the Escola Básica Júlio Dinis. This document includes the feelings and many of the experiences lived during the year of the internship.

The structure of the report is divided into six chapters: in the first, "Introduction", describes the main context of the internship. In the second chapter, "Biographical Background," I'm referring to what has made me travel on this journey as such as appearance of sports in my life. The third chapter is alluding to the "Framework of Professional Practice", here I characterize the school where the internship was developed and also the classes that have been assigned to me. In chapter 4, "Operational Framework", is where lays the core of the report, presenting the strategy implemented in order to overcome the difficulties that arise during the internship, is a reflection on the teaching-learning process. This chapter is divided into three areas of activity: Organization and Management of Teaching and Learning; Participation in school and relationship with the community and Professional development. The fifth chapter is reserved for the "Research Study": the physical condition - a primary objective in Physical Education classes, since the implementation of functional training circuits in EF classes is important for a significant improvement in the physical condition of the students. The sixth and final chapter refers to the "Final Considerations" and it includes all the lessons learned during this school year, as well as a perspective for the future.

PALAVRAS – CHAVE : PHYSICAL EDUCATION, INTERNSHIP,
REFLECTIVE TEACHER, FUNCTIONAL TRAINING, PHYSICAL CONDITION.

Lista de Abreviaturas

AD- Avaliação Diagnóstica

AF- Avaliação Formativa

AS- Avaliação Sumativa

CMG- Câmara Municipal de Gondomar

CT- Conselho de Turma

DE- Desporto Escolar

DT- Diretor de Turma

EE- Estudante Estagiário

EDE- Encarregado de Educação

EF- Educação Física

EP- Estágio Profissional

FADEUP- Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

IMC- Índice de Massa Corporal

MID- Modelo de Instrução Direta

MED- Modelo de Educação Desportiva

NE- Núcleo de Estágio

PA- Planos de Aula

PAA- Plano Anual de Atividades

PC- Professor Cooperante

PEE- Projeto Educativo de Escola

PES- Prática de Ensino Supervisionada

PO- Professor Orientador

UD- Unidade Didática

TF- Treino Funcional

TRX- *Total Body Resistance Exercise*

1. Introdução

O Estágio Profissional (EP) caracterizou-se por ser uma etapa enriquecedora em termos de experiências pessoais e profissionais. Com os problemas da prática profissional que foram surgindo, permitiram-me desenvolver um desempenho crítico e reflexivo. Este documento tem como finalidade revelar toda a “minha” história englobando todas as dificuldades sentidas, estratégias utilizadas durante um ano letivo repleto de intensas aprendizagens e vivências, em que fui acompanhado de um professor cooperante (PC) da escola e de um professor orientador (PO) da faculdade. Para elaboração deste relatório preocupei-me em redigir as minhas maiores aprendizagens na minha prática e intervenção no meio escolar que melhoraram e desenvolveram a minha competência profissional.

O Estágio Profissional é o momento no qual o Estudante Estagiário (EE) se confronta com o contexto real do ensino. Batista e Queirós (2013, p. 41) referem que o EP “é uma unidade curricular que pretende dotar e capacitar o futuro professor de Educação Física de ferramentas que o auxiliem a desenvolver uma competência baseada na experiência refletida e com significado.” Este documento irá partilhar as minhas vivências enquanto EE durante este ano letivo de Prática Supervisionada, apresentando as minhas práticas e refletindo sobre o que de bom e menos bom aconteceu ao longo deste ano..

O meu EP realizou-se na Escola Básica Júlio Dinis em Gondomar onde fiz parte de um núcleo de estágio (NE) formado por mim e por mais dois EE. “O estudante estagiário assume a condução do processo de ensino/aprendizagem e tudo aquilo que o envolve, desde a conceção, planeamento, realização e avaliação, não obstante a turma ser do professor cooperante.” Batista e Queirós (2013, p. 43).

Durante este ano letivo senti-me na responsabilidade de efetuar todas estas funções, sendo que o processo foi devidamente acompanhado pelo PC, professor de Educação Física (EF) experiente e pelo PO da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP).

A estruturação do relatório está dividida em seis capítulos seguindo as Normas e o Regulamento do EP (Matos, 2014a; Matos, 2014b). “Enquadramento biográfico”, é onde refiro o que me fez percorrer este caminho até aqui chegar, narra ainda como surgiu o desporto na minha vida. Segue-se o capítulo alusivo ao “Enquadramento da Prática Profissional”, aqui caraterizo a escola onde realizei o estágio e as turmas que me foram atribuídas. “Enquadramento Operacional”, é onde se encontra o cerne do relatório, apresentando as estratégias implementadas face às dificuldades que foram surgindo durante este ano, é como uma reflexão acerca do processo de ensino-aprendizagem. “Enquadramento Operacional”, dentro deste capítulo existem subcapítulos: a primeira área diz respeito ao desempenho, organização e gestão do ensino e da aprendizagem; a segunda área refere-se à minha participação na escola e relação com a comunidade, onde refiro as atividades em que estive envolvido, eventos do Desporto Escolar (DE) e a atividade que foi organizada pelo NE, participação nas reuniões do Conselho de Turma (CT), nas reuniões do CT com os Encarregados de Educação (EDE), Departamento de EF e Departamento de Expressões e acompanhamento de duas reuniões com os DT do 3ºciclo; a terceira e última área refere-se ao desenvolvimento profissional, onde menciono o que fui aprendendo com a experiência deste ano letivo. O quinto capítulo está reservado para o “Estudo de Investigação”. O objetivo deste estudo foi verificar a influência da aplicação de um programa de treino funcional em alunos do 8º ano. O sexto capítulo “Considerações Finais” retrata uma reflexão final acerca do EP, assim como a perspetiva para o futuro.

2. Enquadramento pessoal

2.1. O meu percurso

Desde a minha infância, sinto um enorme prazer na movimentação e na prática desportiva.

Comecei a jogar futebol em criança, tendo como parceiros os meus amigos e colegas que comigo partilhavam o tempo – espaço na instituição onde estive integrado desde muito cedo (Centro Social de Soutelo). Foi assim que, apesar de a brincar, o “bichinho” do jogo foi-se entranhando e, pouco a pouco, o gosto pelo desporto foi crescendo.

A minha primeira prática, o futsal, surgiu apenas por volta dos 6 anos, por convite de um técnico da instituição onde estava integrado, devido ao interesse que eu demonstrava pela modalidade.

Mais tarde, por volta dos 9 anos, recebi outro convite, agora para praticar voleibol. Esta foi uma modalidade que pouco me dizia, mas eu tinha interesse em praticar jogos desportivos coletivos e em realizar semanalmente competições com amigos. Encarei esta etapa como uma forma de me superar.

A constante envolvência que eu tinha com os treinadores que me rodeavam, os seus *feedbacks*, as suas metodologias, o seu tato pedagógico, a maneira como se empolgavam a cada sessão de treino contagiavam-me. Talvez daí tenha começado o incentivo para que um dia mais tarde viesse a ser professor de Educação Física.

Embora praticasse futsal e voleibol desde muito cedo, apenas a partir dos 11 anos é que fui um atleta federado de futsal, dado que não existiam competições para atletas federados até esta faixa etária (e eu não tinha a competência necessária para o fazer antes disso). Fui atleta federado de futsal durante oito anos.

Tão grande foi a paixão vivida em cada competição, que foi determinando assim a escolha de ser professor. O desporto era sem dúvida o que mais me movia e fascinava.

Considero que a prática desportiva, com as suas “regras” claramente definidas, pode tornar-se uma mais – valia na formação de cidadãos responsáveis e respeitadores das normas estabelecidas a nível social.

Com o ano de estágio, estava decidido a passar estes valores aos alunos. Foi com esse objetivo que iniciei o meu estágio, tentando passar para os discentes uma motivação e uma prática alegre, ao mesmo tempo rigorosa e desafiadora que conduzisse os alunos a terem gosto pelas inúmeras matérias lecionadas durante o ano letivo.

2.2. Autoanálise das dificuldades e potencialidades

A experiência que tinha, para além daquilo que é o currículo da faculdade, como o facto de ter sido professor de EF no 1º ciclo, treinador de Futsal, e treinador de Futebol, foram um ponto a meu favor neste estágio.

As aulas de EF nas escolas do primeiro ciclo permitiram-me adquirir determinadas competências ao nível da gestão de conflitos, da organização, da liderança e da comunicação que se revelaram importantes e cruciais no decorrer deste ano letivo. Estas competências ajudaram-me de certa forma a encarar desde o início, de forma mais segura e corajosa, o “confronto” com a minha turma. A confiança de que vinha imbuído anulou o impacto negativo / a angústia de ter à minha frente uma turma de adolescentes. Sinto que entrei para o estágio já com uma base segura de autoconfiança, sabendo antecipadamente que iria encontrar novos desafios. As experiências que tive no decorrer deste percurso enriqueceram-me a nível pedagógico. Mesmo assim, a minha maior dificuldade sentida durante este ano prendeu-se com a gestão de conflitos. Inicialmente, não me deparei com problema algum, relacionando-os com questões disciplinares dos discentes. No entanto, quando verifiquei que os alunos se sentiam mais desmotivados com a matéria de ensino, apresentando vários comportamentos

desviantes da tarefa, tomei uma posição mais firme. Esta foi, sem dúvida uma das minhas principais dificuldades durante este ano, levando-me a pensar e a implementar várias estratégias para a melhoria desta dificuldade como consta mais à frente do relatório.

Como aspetos mais positivos que vejo em mim, destacam-se a capacidade para aceitar a crítica e a vontade de ouvir os conselhos de pessoas mais experientes – exemplo prático disso, é o facto de eu ter, há mais de dois anos, um coordenador técnico que supervisiona as sessões de treino (na Academia do Sport Clube de Rio Tinto). Assim sendo, tenho de cumprir as metodologias criadas por ele e, dado que não sou eu o criador do modelo de jogo, já me vi confrontado com situações de preparar ou de ter preparado tarefas de aprendizagem que não se coadunavam com esse modelo.

Ao embarcar na dura tarefa de EE, uma das minhas maiores aprendizagens foi cada vez estudar mais para cada modalidade, de forma a estar mais preparado e sentir-me devidamente competente em cada, só assim os estudantes irão estar comigo e acreditar no meu ensino.

O facto de ser constantemente observado e avaliado, permitiu-me refletir constantemente e melhorar questões relacionadas com o meu desempenho (comunicacionais, técnico-táticas, etc...).

Como referi anteriormente, esta capacidade de aceitar e ouvir as críticas pelo meu PC e pelo meu PO permitiram-me corrigir os erros da prática e assim melhorar o meu ensino.

2.3. Enquadramento da Prática Profissional

2.3.1. Entendimento do estágio profissional

O EP é o culminar de uma etapa de formação, que oferece a cada estudante a oportunidade de colocar em prática todos os conceitos teóricos obtidos ao longo do seu curso.

Tal como refere Queiros (2014, p. 78) *“aprender a ensinar é um processo longo e difícil, por envolver múltiplas dimensões tais como o pensar, o fazer, o sentir, o partilhar e o decidir”*.

Estas dimensões devem ser trabalhadas no decorrer do EP e este apresenta-se, pelo seu contexto e riqueza de experiências, como um ponto de articulação entre elas.

Após as minhas constantes reflexões acerca das aulas lecionadas como EE, concluo que o estágio é uma oportunidade que nos é dada de sermos responsáveis, de adquirirmos e melhorarmos competências na área que decidimos trabalhar profissionalmente. É um período que nos é concedido para experimentarmos, para errarmos mas, acima de tudo para aprendermos com as novas experiências que apareceram no decorrer do ano letivo e nos servirão ao longo da vida.

Para se ser professor, é necessário entender o contexto em que estamos inseridos, integrar-se nessa profissão e aprender com os colegas e sobretudo aprender com o nosso PC que, neste ano de estágio, ao auxiliar-me constantemente, permitiu uma assimilação progressiva de saberes e práticas.

Não basta ser professor! É preciso ser um bom profissional, o que implica uma série de “habilidades” que o tempo, a experiência e o estudo me foram trazendo. Transcender-se, estar sempre mais à frente deve ser a ambição de todo o bom professor quer no seu processo de aprendizagem (estágio), quer ao longo da sua carreira profissional.

2.4. Expetativas em relação ao estágio profissional

Desde a minha infância fui mergulhando no mundo desportivo e pratiquei, como já referi, vários desportos, tendo como sonho o de poder lecionar EF.

A minha vinda para este Mestrado foi algo pensado desde muito cedo, até porque enquanto aluno do Ensino Secundário, escolhi o Curso Tecnológico de

Desporto para ir ganhando competências nesta área que me fizessem distinguir dos demais quando ingressasse no ensino superior.

No meu primeiro ciclo de estudos consegui desenvolver algumas competências em várias modalidades e em unidades curriculares ligadas à pedagogia e ao ensino. Tive a oportunidade de compreender também diferentes metodologias que os meus professores aplicavam nas diversas aulas.

O primeiro ano de Mestrado permitiu-me adquirir competências em termos teóricos sobre o ensino em geral e em termos específicos sobre como trabalhar cada modalidade desportiva.

Deste modo, o EP, a meu ver, foi um requisito importantíssimo para mim enquanto EE pois permitiu-me o contacto com o meio, a envolvimento com os alunos, com o PC, com o PO da faculdade bem como com o meio escolar.

Não há alunos iguais assim como não há escolas/agrupamentos iguais (cada um tem as suas características e dinâmicas próprias, às quais o professor terá de ir ajustando a sua forma de estar e/ou questionar a organização).

Uma das minhas expectativas foi saber se teria o controlo do comportamento dos alunos e de como seria a minha intervenção perante a possibilidade de não conseguir que os alunos me respeitassem. A minha intenção foi de melhorar os alunos em todas as aulas, dedicar-me a cada aluno considerando que cada um é diferente e, por isso mesmo, apresenta a sua maneira de estar. A minha função foi sempre a de proporcionar uma prática e uma envolvimento motivante para todos os discentes e assim levá-los a ter aprendizagens significativas.

3. Enquadramento institucional

3.1. A escola como instituição

Tal como refere Canário (2005, p. 62) *“a escola é uma instituição que, a partir de um conjunto de valores estáveis e intrínsecos, funciona como uma fábrica de cidadãos, desempenhando um papel central na integração social; (...)”*.

Cada instituição escolar deverá dar uma esperança aos profissionais do ensino, levando-os acreditar que são capazes de fazer alguma diferença na vida dos alunos.

A escola é uma instituição pública ou privada onde se fornece o ensino, deve ser um lugar que proporcione ao aluno oportunidades para aprender de forma segura, confortável e saudável, havendo um processo de produção cultural, tendo em vista uma participação social.

O objetivo da escola deve ser de formar cidadãos e oferecer-lhes uma educação que lhes estimule a curiosidade e o gosto de aprender e lhes permita desenvolver e aplicar os seus talentos em múltiplas circunstâncias assim como menciona Waller (cit por Canário, 2005, p.72), *“a vida seria doce na sala se os professores não tivessem que obrigar os alunos a trabalhar”* mas sim se de uma forma deliberada, os estudantes se envolvessem nas atividades escolares da instituição escolar.

3.2. Escola Básica Júlio Dinis de Gondomar

A escolha da Escola Básica Júlio Dinis, da qual não tinha qualquer conhecimento prévio, foi uma das minhas primeiras opções, pelo facto de a sua localização ser mais vantajosa para mim.

A escola situa-se no centro da cidade de Gondomar, freguesia de S. Cosme (hoje União de Freguesias) numa área que ronda os 12 Km, freguesia ainda com fortes marcas rurais e agrícolas. Está situada a cinco quilómetros do

Porto e faz fronteira com Valbom, Rio Tinto, Baguim do Monte, Jovim, Fânzeres e S. Pedro da Cova¹. (Projeto Escolar, 2013-2017).

Relativamente ao edifício escolar, trata-se de um edifício novo; como se constata no Projeto Escolar. *“Devido ao estado de degradação das instalações, foi construído um novo edifício que começou a funcionar no final do ano letivo de 2011/2012, que se denominava de Escola EB2/3 de Gondomar. Por força da lei neste momento denomina-se de Escola Básica de Gondomar “*

A Escola Básica de Gondomar apresenta dois pisos, vinte e uma Salas de aulas, sala de Diretor de Turma e dois gabinetes, secretaria; PBX; reprografia; bar e sala de alunos; cozinha; três Gabinetes para a direção; wc de alunos e wc para professores, catorze salas de aulas teóricas; seis salas de aulas práticas; sala de unidade de apoio especializado para a educação de alunos com multideficiência e surdo cegueira congénita.

No piso um existem dezanove salas de aulas, uma biblioteca, seis gabinetes de coordenação, um gabinete da psicóloga; um gabinete médico, wc de alunos e wc para professores, treze salas de aulas teóricas, seis salas aulas práticas.

No que à nossa disciplina diz respeito, poderemos dizer que dispomos de um pavilhão com a possibilidade de dividir em três espaços e uma sala dedicada ao ténis de mesa.

O espaço exterior desportivo é constituído por uma pista de atletismo e três campos de futebol de 5x5 devidamente marcados.

Dentro destes três campos e dividindo-os pela sua metade, existem quatro campos de Basquetebol, com as devidas marcações e tabelas. Dispomos também de uma pista de atletismo com 105 metros.

O espaço interior e exterior permitem-nos realizar uma rotação sem condicionalismos pelos diferentes espaços desportivos, possibilitando estarem 3 turmas em aula em simultâneo.

¹ Projeto educativo de escola do Agrupamento de escolas de Gondomar (2013-2017)

3.3. Caraterização das turmas atribuídas

3.3.1. 8º ano – O grande desafio

A interação com os meus alunos foi o que mais me cativou durante este ano de EE. A melhoria das suas performances sempre foi o meu foco desde o primeiro dia em que embarquei nesta dura caminhada que é o estágio.

Antes mesmo do início do ano letivo, numa das primeiras reuniões de NE, o PC disponibilizou-nos o seu horário na escola, do qual constavam as três turmas do 8º ano, de forma a permitir-nos que, consoante a nossa preferência de horário pudéssemos decidir qual seria a nossa turma. A turma que escolhi foi o 8ºH. Tratava-se de uma turma composta por vinte e um alunos, constituída maioritariamente por raparigas treze, – e por apenas oito rapazes. Dos vinte e um alunos, catorze praticavam uma modalidade: andebol, voleibol, ténis, ou futebol.

A turma apenas tinha dois alunos repetentes.

Os alunos tinham semanalmente um bloco de 90 minutos e outro de 45 minutos.

Como consequência desta prática desportiva, percebi desde logo que teria de planear aulas motivantes e com alguma complexidade nas situações de aprendizagem com o objetivo de potenciar ainda mais as capacidades motoras dos discentes. Na EF é determinante que o professor pense o ensino de forma singular, atendendo a que os alunos são diferentes uns dos outros e possuem um reportório e uma aptidão física diferenciada.

O meu relacionamento inicialmente com os discentes foi muito bom, consegui desde muito cedo ganhar o respeito por parte de todos eles, assim sendo tive enormes expetativas do que poderia ser este ano de estágio.

O balanço que realizo do 1º período é muito positivo, os alunos estiveram praticamente em todas as aulas motivados para a prática, o que tornou a minha Prática de Ensino Supervisionada (PES) muito produtiva relativamente ao ensino planeado e executado. As minhas propostas, isto é, os exercícios programados

para cada uma das aulas, foram bem aceites pelos discentes e os resultados dos alunos foram muito positivos, conseguindo desenvolver as suas capacidades e habilidades motoras nas UD de andebol, atletismo e voleibol.

Com o regresso às aulas após o período de férias, os comportamentos alteraram-se, fruto de alguns dos alunos estarem desmotivados com as modalidades lecionadas durante o presente período.

As aulas transformaram-se em momentos de repreensão, mais do que ensino-aprendizagem de EF assim o exigia o péssimo comportamento de alguns alunos. Com as sugestões do PC e segundo as minhas reflexões, percebi que não poderia demorar tanto tempo na instrução porque iria resultar em comportamentos desviantes de alguns alunos. Foi rara a aula, a partir do segundo período, em que não tivesse de advertir algum aluno pelo mau comportamento.

De dia para dia tinha de ser mais interventivo em relação a estes comportamentos e ter uma atitude mais severa com alguns alunos. Não estava habituado a ter esta preocupação e a intervir desta forma.

Uma das sugestões do PC foi a de ocupar mais tempo com o jogo formal nas modalidades coletivas e separar os alunos com pior comportamento. Dei menos importância aos exercícios – critério, o que veio a revelar-se uma excelente estratégia, pois consegui reduzir os comportamentos desviantes de alguns alunos, ao mesmo tempo que consegui neutralizar os tempos de transição, que eram aqueles em que os alunos evidenciavam pior comportamento.

Como afirma Siedentop &Tannehill (2000) *“de facto, não existe nada que produza mais fadiga e esgotamento no professor do que ter que lidar constantemente com problemas disciplinares”*.

Fiquei, pois, satisfeito, por me parecer estar a encontrar no bom caminho.

No 3º período, o PC sugeriu a hipótese de realizar uma alteração no planeamento e assim substituir a UD de atletismo pela UD de multimodalidades constituída pelas modalidades de andebol, voleibol e basquetebol. Modalidades

em que os alunos demonstraram um melhor aproveitamento e também um comportamento bom. Esta UD de multimodalidades foi uma excelente estratégia pois modificou por completo o comportamento dos alunos.

Outra dificuldade sentida com a turma foi a existência de subgrupos dentro da mesma, o que gerou alguns problemas durante o ano, tendo de intervir por várias vezes em relação a este aspeto. De forma a promover um ambiente propício à aprendizagem, organizei antecipadamente as equipas em cada modalidade para que os alunos que não partilhavam laços de amizade se relacionassem mais e melhorassem o ambiente, colocando alunos que interagiam pouco na mesma equipa com o objetivo de estes se relacionarem mais.

3.3.2 5º ano - Os pequenos faladores

A turma do 5ºF era a que partilhava com as minhas duas colegas pertencentes ao NE.

A primeira informação obtida pelo PC foi que era uma turma composta por bons alunos.

A lecionação a esta turma foi, sem dúvida, uma tarefa mais facilitada pelo gosto que os discentes demonstraram pela disciplina e mais especificamente pela forma empolgada com que os alunos se entregavam a cada situação de aprendizagem. Esta turma era mais extensa, sendo composta por vinte e sete alunos dos quais, treze raparigas e catorze rapazes com idades compreendidas entre os 9 e os 11 anos.

Os alunos tinham semanalmente um bloco de 90 minutos e outro de 45 minutos.

Foi uma boa surpresa ficar com esta turma; perspectivava-se inicialmente que iria ser a turma mais difícil de controlar por serem de uma tenra idade e não saberem as regras de funcionamento a ter nas aulas de EF, uma vez que a maioria dos alunos não teve EF no 1ºciclo.

Na aula de apresentação, através de uma atividade lúdica que realizei com os alunos com o objetivo de perceber que alunos iria ter para trabalhar durante este ano, consegui identificar que havia alunos muito perspicazes e inteligentes, com um nível cognitivo muito bom, tendo uma cultura desportiva acima da idade.

Conseguiram realizar a ficha de caracterização com muita facilidade demonstrando poucas dúvidas, o que permitiu perceber que eram alunos desenrascados na sua maioria.

Em termos gerais foi uma turma em que os alunos não tinham comportamentos desviantes, não tendo de ter preocupações ao nível do comportamento.

Embora estes alunos tivessem um comportamento adequado e estivessem sempre atentos enquanto realizava a instrução, por vezes eram conversadores, fruto da idade, sendo a única dificuldade sentida nesta turma.

As modalidades previstas para os períodos em que lecionaria eram andebol, basquetebol, atletismo, voleibol e futebol.

Semanalmente, as aulas eram de 90 minutos quarta-feira às 10 horas e 5 minutos e 45 minutos e quinta-feira, às 14 horas e 20 minutos.

4. Enquadramento operacional

4.1. Área 1 - Organização e gestão do ensino e da aprendizagem

Esta primeira área diz respeito a quatro pontos que são a conceção, o planeamento, a realização e avaliação do ensino sendo estes momentos primordiais. De acordo com Matos (2016, p. 3), tem como objetivo *“construir uma estratégia de intervenção, orientada por objetivos pedagógicos, que respeite o conhecimento válido no ensino da Educação Física e conduza com eficácia pedagógica o processo de educação e formação do aluno na aula de EF”*. Para o ensino ser realizado com coerência é preciso conseguir que haja uma articulação entre estes quatro pontos. Como afirma Bento (2003, p. 26), *“o professor tem participação determinante na planificação do processo de educação. Assegura a passagem do nível de planificação para o nível de preparação (...) atua decisivamente no sentido da realização do programa”*.

Para que fosse possível responder com competência às premissas mencionadas anteriormente e realizar um planeamento consciente e com os objetivos bem definidos, realizei uma retrospectiva dos meus conhecimentos aprendidos ao longo das minhas vivências no desporto e também na FADEUP. *“O ensino real tem naturalmente mais facetas do que aquelas que podem ser contempladas no seu planeamento e preparação. No processo real do ensino existe o inesperado, sendo frequentemente necessário uma rápida reação situativa”*. (Bento, 2003, p. 16).

4.1.1 Conceção do ensino

Bento (2003, p. 7) refere que *“todo o projeto de planeamento deve encontrar o seu ponto de partida na conceção e conteúdos dos programas ou normas programáticas de ensino”*. Esta conceção deve ter em conta o próprio desenvolvimento dos alunos no processo de ensino-aprendizagem.

Esta etapa iniciou-se com a elaboração do projeto de formação individual.

Uma das minhas primeiras ansiedades e preocupações no início deste ano de estágio prendeu-se em saber quem seriam os meus alunos, como seria a minha adaptação a esta escola, uma vez que ainda não a conhecia e qual seria a forma organizativa de todo este processo de ensino-aprendizagem em que teria de realizar o meu trabalho.

De acordo com Matos (2016), *“na conceção os professores devem ter em conta os dados da investigação em educação e ensino e o contexto cultural e social da escola e dos alunos, de forma a construir decisões que promovam o desenvolvimento e a aprendizagem desejáveis para os alunos, um ensino centrado no aluno”*.

Uma das primeiras tarefas atribuídas ao NE pelo PC foi de analisar os seguintes documentos: Projeto Educativo da Escola (PEE), Plano Anual de Atividades (PAA), Regulamento Interno (RI), Programa Nacional de Educação Física, Regulamento Específico da Educação Física e Critérios de Avaliação de EF no 2º e 3ºciclo. A leitura e análise destes documentos enquanto EE permitiu-me uma melhor compreensão sobre o funcionamento da escola e uma maior orientação para conceber um ensino adaptado.

“O PEE é o instrumento de gestão que consagra a orientação educativa da escola, sendo elaborado e aprovado pelos órgãos de administração e gestão da escola.” (Santos et al.,2009, p.43)

Ao analisar este documento, tive um conhecimento socioeconómico da escola e das suas áreas fortes, sendo que desde logo percebi que este projeto assume um pilar de carácter empírico-funcional, tendo como referência a experiência acumulada ao longo dos anos que permite traçar novos caminhos para ação educativa.

“O regulamento interno reflete o contexto da escola e implica ajustamentos sempre que a comunidade escolar o considere conveniente. Neste sentido, é utilizado como instrumento para a concretização de objetivos específicos definidos no PEE” (Santos et al.,2009, p.51).

A análise deste documento permitiu-me ter o conhecimento acerca dos vários órgãos de gestão e administração da escola e quais as suas funções.

O regulamento específico da EF refere tudo aquilo que são as regras implícitas ao aluno nas sessões isto é, tudo o que diz respeito às condutas e normas que devem ser aplicadas nas aulas.

A conceção diz então respeito a uma preparação do professor antes da sua atuação no ensino com os seus alunos, é o seu primeiro contacto com as tarefas que terá de realizar na escola. É nesta fase que acontece a recolha de informação que o professor necessita de ter conhecimento antes de ter como tarefa a leção das aulas.

Para completar com sucesso este ano letivo foi de extrema importância analisar todos estes documentos para refletir e conhecer melhor a realidade onde estava inserido e assim conhecer todo este funcionamento, porque enquanto EE tive de realizar inúmeras funções que não dizem respeito somente à leção das aulas mas sim saber atuar em conformidade com os moldes da escola básica Júlio Dinis em Gondomar.

4.1.2 Planeamento do processo de ensino-aprendizagem

“O planeamento contém os seguintes momentos e níveis nomeadamente: planeamento anual, unidade didática e plano de aula. ”Os diversos planos são, assim elaborados, inter-relacionados entendidos como estações ou etapas intermédias e necessárias na via do aumento da qualidade de conceção e de melhoria da realização do ensino” (Bento, 2003, p. 59).

“Uma melhor qualidade do ensino pressupõe um nível mais elevado do seu planeamento e preparação”(Bento, 2003, p. 16).

Concluída a conceção, segue-se, portanto a análise de todo o planeamento que é primordial para garantir um ensino de forma estruturada e sequenciada de todos os momentos de intervenção no seio da escola.

“A planificação é o elo de ligação entre as pretensões, iminentes ao sistema de ensino e aos programas das respetivas disciplinas e a sua realização prática” (Bento, 2003, p. 15).

Tomando em conta as diretrizes que tive de cumprir na íntegra e as orientações dos Programas Nacionais, todo o planeamento foi organizado e realizado de uma forma individual tendo em conta a nossa turma, o material disponível, o espaço partilhado com os outros professores e todo o meio envolvente.

Planificar é um exercício de constante reflexão que nunca está acabado, houve sempre aspetos a melhorar em todo o tipo de planeamento que realizei ao longo do ano letivo.

4.1.2.1 Planeamento anual

“Mas...será necessário o planeamento anual? Esta pergunta tem a sua razão de ser no fato de os programas e outros materiais apresentarem, de forma cada vez mais clara e para cada ano escolar, os objetivos, a sequência de áreas da matéria e de unidades temáticas, o tempo destinado a cada abordagem e até, a linha fundamental da organização didático-metodológica do ensino” (Bento, 2003, p. 66).

O plano anual consiste no planeamento das modalidades que vão ser lecionadas em cada um dos três períodos, assim como as atividades realizadas durante o ano letivo. É um documento orientador que proporciona aos alunos novas experiências desportivas através dos conteúdos da EF, que tem por objetivo desenvolver competências e habilidades necessárias dentro de cada ano letivo.

Relativamente às modalidades a serem lecionadas não tive qualquer poder de decisão uma vez que a escolha já vem sendo igual ao longo dos anos, apesar de ter tido, posteriormente, liberdade de escolha como referi anteriormente com a leção da UD de Multimodalidades.

Os professores é que decidem quais as modalidades que irão lecionar em cada um dos períodos, baseiam tal decisão nas condições da escola -, nomeadamente nos materiais que tem ao seu dispor, e nos espaços disponíveis para a prática das aulas de EF, bem como, nas suas experiências anteriores.

A seleção dos espaços que cada um dos professores de EF teve disponível foi feita de forma organizada; no entanto, não houve propriamente um *roulement* específico para as aulas de EF, sendo que cada professor teve sempre direito a um dos três espaços e apenas lecionavam três professores ao mesmo tempo no pavilhão.

No primeiro período lecionei as modalidades de andebol, atletismo e voleibol, no segundo período basquetebol, badminton, ténis de mesa e ginástica acrobática e no terceiro período as modalidades de futebol e multimodalidades que eram compostas por andebol, voleibol e basquetebol (anexo III, IV, V).

A primeira tarefa foi selecionar o número de aulas que cada unidade didática ocuparia: esta tarefa já foi decidida somente por mim; sendo uma tarefa flexível.

Fui - me deparando com algumas condicionantes ao longo do ano como por exemplo, as 3 greves, uma visita de estudo e o torneio de voleibol feminino, que fizeram com que tivesse de reduzir o número de aulas em algumas modalidades e, como consequência disso, adequar constantemente a UD.

Como bem afirma o autor, *também é necessário verificar quantas horas estão realmente à disposição durante o ano escolar. Este aspeto pode revelar diferenças significativas de turma para turma que não podem deixar de influenciar as reflexões sobre o planeamento anual, se de facto se pretende que todos os alunos alcancem os objetivos fundamentais. Neste contexto podem e devem ser já marcados os “pontos altos” no decurso do ano, tais como, datas para controlo e avaliações, competições, festas e convívios desportivos*”(Bento, 2003, p. 67) .

Embora os pontos altos já estivessem definidos logo no início do ano letivo, alguns foram decididos no decurso do mesmo como por exemplo o torneio

de ténis de mesa da escola que foi cancelado e a escola ficou encarregue de disponibilizar as suas instalações para o torneio de futsal do concelho para o 2º e 3º ciclo que decorreu no final do segundo período.

4.1.2.2 Unidade Didática

“É na unidade temática que reside precisamente o cerne do trabalho criativo do professor. Em torno da unidade temática decorre a maior parte da atividade de planeamento e de docência do professor” (Bento, 2003, p. 76).

As unidades didáticas têm uma importância fundamental para o processo de ensino-aprendizagem, por isso é imprescindível uma boa organização dos conteúdos a serem abordados de forma a promover o sucesso educativo. Estão aqui contemplados os conteúdos de ensino das várias modalidades e devem, por isso, estar adaptados ao nível dos alunos, aos recursos materiais, temporais e humanos, pois estes são indispensáveis e decisivos para uma planificação dos conteúdos de forma coerente.

“Um planeamento adequado de unidades temáticas tem que ser algo mais do que a distribuição da matéria pelas diversas aulas, tem que ser a base para uma elevada qualidade e eficácia do processo real de ensino” (Bento, 2003, p. 78).

Na minha PES, a construção das UD foi realizada sempre tendo em consideração as poucas aulas lecionadas para cada modalidade. Enquanto EE tive de obedecer a esta orientação de forma que os alunos pudessem vivenciar mais do que uma modalidade em cada um dos períodos, sendo esta uma das diretrizes aplicada pelo departamento de EF.

Revelou ser negativo o ter de cumprir este requisito. Não consegui levar os alunos tão longe quanto queria, nem que melhorassem muito em relação ao nível que apresentavam, mais propriamente nas modalidades de atletismo e de ténis de mesa que foram as que tiveram menos aulas.

Na modalidade de badmínton consegui que os alunos melhorassem graças às tarefas motoras implementadas e do ritmo da aula que levou a uma

maior motivação dos discentes. Deste modo, tiveram oportunidade de aprimorar e aprender novos batimentos.

“Contou com 8 sessões, divididas em 6 aulas de 45 minutos e 1 aula de 90 minutos.

Nesta unidade didática tal como as outras que realizei até ao momento decidi introduzir os conteúdos tendo em conta as aulas que tive disponíveis, então sendo assim introduzi apenas cinco conteúdos.

Estes conteúdos foram de encontro ao nível da turma, sendo que a maioria dos alunos conseguiu consolidar os conteúdos com sucesso e melhorar com alguma eficiência e eficácia dos batimentos ao longo das aulas.

Alguns alunos, principalmente aqueles que estavam mais perto da demonstração e do feedback do professor, conseguiram estar próximos de uma exercitação correta das habilidades.

Decidi que os alunos não se limitassem a realizar os batimentos de forma separada e introduzi sequências para que os alunos fossem exercitando em todas aulas mais do que um conteúdo e assim praticassem constantemente com alguma motivação.

Uma das vantagens que tive em algumas aulas foi fato de ter 2/3 do pavilhão para os alunos praticarem, o que foi ótimo porque para além dos alunos terem espaço, não ficou comprometida a segurança dos alunos, cada dupla estava focalizada sempre nas tarefas que eu fui pedindo.”

(Excerto da Reflexão da Unidade Didática de badminton em março 2017)

Nesta modalidade consegui atingir realmente a consolidação de todos os conteúdos lecionados, o que, por sinal, se deve à forma como construí a minha UD. Soube antecipadamente que não teria muitas aulas para lecionar a matéria de ensino. Como tal, e querendo a obtenção de aprendizagens significativas para a minha turma, procurei então não realizar uma extensão muito aprofundada dos conteúdos, tendo, todavia, a preocupação de, com os conteúdos introduzidos conseguir alcançar a consolidação. Como expõe Bento (2003, p. 130) *“se pretendemos que os alunos até ao final do ano letivo apropriem determinadas*

operações, habilidades e capacidades fundamentais, com as quais possam operar com mestria, então no ensino da nossa disciplina tem que se trabalhar de maneira aprofundada e complementar, isto é, devem ser definidas medidas particulares de consolidação e em tempo suficiente”.

Assim:

“Dada a reduzida duração desta Unidade Didática optarei por desenvolver com os alunos as competências base para que estes consigam jogar Ténis de Mesa. Deste modo, lecionarei a posição base, as pegadas da raquete, os deslocamentos, assim como, os batimentos de direita e de esquerda. No que concerne ao jogo os alunos vão realizar jogo de 1x1 de forma, a ficarem com as noções básicas sobre a modalidade em questão.”

(Excerto da Justificação da Unidade Didática de ténis de mesa em março 2017)

Na minha opinião, a construção da UD com apenas três aulas não permite que os alunos, no final, obtenham melhorias significativas e possuam um maior repertório motor. Assim, ano após ano os alunos realizam os mesmos batimentos como se nunca os tivessem realizado em anos anteriores e não conseguem avançar para aprenderem novos conteúdos.

Na minha opinião não é vantajoso haver UD tão curtas, o que faz com que os alunos não progridam por haver falta de aulas. Por outro lado está a retirar-se tempo efetivo de exercitação a outras modalidades onde os alunos poderiam avançar para outros conteúdos e assim haver um maior e melhor desenvolvimento dos discentes.

4.1.2.3 Plano de aula

“No decurso da sua vida profissional um professor “dá” mais de 20000 aulas. Estas aulas exigem uma boa preparação. Devem estimular os alunos, no seu desenvolvimento. Devem ser também horas felizes para o professor,

proporcionando-lhe sempre alegria e satisfação renovadas na sua profissão” (Bento, 2003, p. 101).

A construção de cada PA foi devidamente refletida, principalmente nas primeiras aulas de cada uma das UD, tendo em conta as funções didáticas a trabalhar e que a cada situação de aprendizagem tinha de me adaptar aos meus alunos, ao material e ao espaço disponível.

Para Bento (2003, p. 106) surge a seguinte pergunta: *“Teremos mesmo de preparar todas as aulas? Esta pergunta tem que ser respondida com um inequívoco “SIM”. Sem antecipação concetual acerca dos objetivos de cada aula, sem a reflexão antecipada sobre o conteúdo e a organização processual, é absolutamente impossível um trabalho sistemático, regular e consciente de educação e formação”*.

Nos PA que elaborei, as minhas situações de aprendizagem nunca ultrapassavam os 4/5 exercícios, dando preferência a exercícios com variantes como forma de estimular os alunos e desta forma conseguia, rentabilizar melhor o tempo de empenho motor e não desperdiçava tempo com a organização dos alunos e com a colocação do material de forma diferente em cada um dos exercícios.

Todos os PA foram esquematizados de forma pormenorizada, tendo preparado sempre todas as aulas ao detalhe para atingir o sucesso no ensino, tendo como meta o desenvolvimento dos alunos de acordo com os objetivos propostos em cada UD.

A intervenção do professor na aula está dependente de um PA rigoroso e estruturado, isto é em cada situação de aprendizagem devem estar explícitas as componentes críticas mais importantes para que o ensino seja mais eficaz e diretivo. A sequência das tarefas a lecionar deve obedecer a uma lógica coerente e o grau de complexidade dos exercícios deve ir numa progressão crescente.

Conseguí quase sempre cumprir com o planeamento pré-estabelecido para cada uma das sessões, isto deveu-se sobretudo aos conteúdos a que dei prioridade, tendo em conta três pontos fundamentais: o programa de EF, o nível

em que se encontravam os meus alunos e o número total de aulas. Assim fui realista e defini sempre bem os conteúdos a introduzir.

No entanto estava definido pelo departamento de EF lecionar no terceiro período a UD de atletismo, mas como referi anteriormente, o comportamento desviante dos alunos era sistemático, o PC sugeriu-me lecionar a UD de multimodalidades na tentativa de conseguir reduzir estes comportamentos.

Ao optar por lecionar a UD de multimodalidades na tentativa de reduzir os comportamentos desviantes dos alunos, foi nos planos de aula, através de um maior tempo dedicado a cada um dos exercícios e a uma redução dos tempos de transição que tentei modificar e direcionar uma melhor conduta dos alunos. Com a elaboração de exercícios mais desafiantes e do gosto de alguns dos discentes, estes começaram a reduzir as más atitudes fora da tarefa.

“Esta unidade didática foi pensada, planeada e executada no sentido dos alunos estarem focados nos seus jogos diminuindo assim os comportamentos desviantes.

Serviu também como uma consolidação destas três modalidades, tendo em conta o planeamento reduzido de aulas por cada unidade didática na escola, posso salientar que fui um privilegiado em poder realizar um maior número de aulas.

A escolha destas três modalidades foi de acordo com o sucesso que tive quando lecionei cada uma delas, assim o objetivo ia de encontro com aquilo que eu tinha em mente que era a melhoria do comportamento dos alunos.

Com a estratégia tomada por mim de implementar este modelo atingi os objetivos propostos que eram, dos alunos reduzirem as suas más condutas e focarem-se somente nos seus jogos, é com sucesso e orgulho que saliento que correu bem.”

(Excerto da Reflexão da Unidade Didática de multimodalidades em Junho de 2017)

“Uma aula é um trabalho duro para o professor. (...) Requer emprego das forças volitivas para levar por diante o conceito planeado, mas também

mobilidade, flexibilidade de reação, adaptação rápida a novas situações” (Bento, 2003, p. 101).

Um professor deve centrar o ensino no aluno e o meu planeamento foi pensado sempre na aprendizagem dos discentes, tomando como ponto de partida a particularidade de cada estudante.

Durante a leção de futebol não estava a alcançar os objetivos propostos inicialmente, tal como se pode verificar claramente no seguinte excerto:

“Relativamente ao número de aulas que a unidade didática de futebol e de multimodalidades tem cada uma e tendo em conta o envolvimento dos alunos nas tarefas de ambas, vou realizar uma troca ficando a unidade de futebol com 9 aulas retirando por isso duas aulas e acrescentando essas duas aulas à unidade didática de multimodalidades.

Esta troca visa como disse anteriormente a uma melhor participação, cumprimento das tarefas por parte dos alunos e é uma opção válida visto que um professor tem de se adaptar constantemente aos seus alunos.”

(Excerto da Reflexão da Unidade Didática de futebol em Junho de 2017)

Com uma reflexão sistemática acerca das aulas de futebol, percebi que através desta solução poderia resolver este problema relativamente ao comportamento e motivação dos alunos. Deste modo, decidi aumentar o número de aulas na UD de multimodalidades, mantendo os alunos mais entusiasmados e com o foco no que realmente é importante, as suas aprendizagens.

Apesar de não cumprir o planeamento que tinha definido à partida, ao readaptá-lo, tive a oportunidade de melhorar os comportamentos dos alunos, e assim obter maior sucesso no ensino, como foi mencionado anteriormente na reflexão da UD de multimodalidades.

4.1.3 Realização do ensino

4.1.3.1 Da eficácia do ensino à gestão de comportamentos

Irei destacar a gestão de comportamentos por ter sido o exercício mais difícil com que me fui deparando ao longo das aulas durante este ano letivo.

No início do ano, quando embarquei na árdua tarefa de EE cheguei à escola com muita motivação e vontade de lecionar as aulas a uma turma que seria minha durante um ano letivo, ainda que tivesse a supervisão de um PC.

Nas minhas primeiras aulas na escola, lembro-me do PC me transmitir por várias vezes, que poderia realizar um bom estágio devido à minha vontade de lecionar e de conseguir uma atitude de empenho e foco na tarefa por parte dos discentes.

A participação dos alunos em cada tarefa sempre foi um dos meus objetivos para este ano letivo e posso afirmar que consegui com sucesso durante o primeiro período. Devido ao fato de ter uma turma dedicada, exigente e muito competitiva. Cada tarefa planeada por mim era executada com um desempenho extraordinário pelos alunos.

Este comportamento também se deveu às rotinas e às regras de conduta impostas por mim desde o primeiro dia. Sendo que só é possível haver um ensino eficaz se os alunos respeitarem o professor.

Com o surgimento do segundo período, apareceram os maiores problemas de gestão e de comportamento por parte dos alunos, sem que houve motivo para que tal acontecesse, não se verificando somente este comportamento nas aulas de EF, mas sim em todas as outras disciplinas, sendo assunto de CT. Foram vários os momentos de qualidade no processo de ensino-aprendizagem como já referi anteriormente na UD de badminton. No entanto, alguns dos alunos começaram a ter comportamentos indesejáveis com os quais não me tinha deparado no período transato, como se consegue verificar nos seguintes excertos:

“No entanto penso que se a turma tivesse sido mais empenhada do início ao fim desta unidade o nível poderia ter sido superior e os alunos mais interessados e com um melhor empenho teriam tido um maior desenvolvimento motor.”

(Excerto da Reflexão da Unidade Didática de ginástica acrobática em Abril de 2017)

“A primeira parte da aula os alunos estiveram na sua maioria empenhados nas tarefas que elaborei, no entanto haviam sempre alguns alunos a tentarem perturbar a aula e a terem alguns comportamentos fora da tarefa.

Eu chamei repetidamente esses alunos atenção.

Após reflexão com o professor cooperante e o professor orientador penso que não tenho agido da melhor forma com os alunos sendo que deverei ser menos permissivo e tolerante com alguns alunos.

Nas próximas aulas tentarei corrigir o comportamento de alguns alunos e irei dar ordem de saída desses discentes que a meu ver estejam a tentar destabilizar o clima da aula.

Durante a exposição dos conteúdos a ensinar e em períodos de instrução não deveria ter permitido que os alunos tivessem interrompido, como observei estes comportamentos não deveria ter prosseguido a aula e o melhor que tinha a fazer seria parar, sentar os alunos e transmitir as regras a toda a turma e só quando estivesse silêncio é que deveria recomendar o momento de instrução.”

(Excerto da Reflexão da aula de ginástica acrobática em Março de 2017)

Neste momento do ano, o meu foco passava por arranjar estratégias para reduzir os comportamentos indesejáveis que se estavam então a tornar um hábito. Enquanto EE tinha o dever de tentar solucionar estes problemas. Tal aconteceu, umas vezes melhor do que outras com os castigos que fui aplicando aos alunos que tinham comportamentos fora da tarefa e por consequência, estavam a prejudicar o processo de ensino-aprendizagem dos restantes.

Comecei por colocar os alunos de castigo sentados no banco sueco, chegando mesmo a mandá-los vestir e sentarem-se no banco posteriormente.

Trazia as equipas pré-definidas pondo os alunos com piores comportamentos separados, coloquei os alunos com função de capitães de equipa para promover a responsabilidade, estas foram algumas das minhas estratégias implementadas. À medida que fui aplicando e observando se estavam a resultar, fui também modificando algumas delas.

O terceiro e último período como já referi anteriormente com a implementação da UD de multimodalidades só veio a constatar que um professor tem de se adaptar constantemente aos alunos, sendo flexível à mudança se esta resultar numa melhoria do ensino.

Para concluir, com todas as dificuldades, estratégias pensadas e realizadas, face às adversidades encontradas e ao resultado final, posso afirmar que só foi possível mudar estes comportamentos porque acreditei na mudança de atitudes dos meus alunos.

4.1.3.2. Processo instrucional como segredo de uma melhor aprendizagem

Tal como nos diz Siedentop (cit. por Rosado e Mesquita, 2009, p.73) “a instrução refere-se a comportamentos de ensino que fazem parte do repertório do professor para transmitir informação diretamente relacionada com os objetivos e os conteúdos de ensino”.

O processo de instrução deve obedecer a uma lógica sequencial de acontecimentos: primeiramente o professor deverá preocupar-se com os momentos de gestão e controlo da turma, a segunda etapa diz respeito a tempo de empenhamento motor nas aulas de EF (compete ao professor rentabilizar esse tempo) e a terceira e última etapa tem a ver com a qualidade da instrução.

Muitas foram as reflexões e as estratégias aplicadas de forma a possuir uma comunicação eficaz. Antes de comunicar foi preciso atender às estratégias que dispus, vou assim citar algumas delas como exemplo:

A primeira introdução para o início da sessão da aula era, sem dúvida, a mais longa, para que os discentes soubessem quais os objetivos e as tarefas da mesma;

Durante a sessão de ensino, tentei concentrar os alunos num local onde houvesse mínimas distrações para que estivessem focados no que eu tinha para transmitir, optei por sentar os alunos nos momentos de instrução, pois era uma forma de haver menos comportamentos fora da tarefa;

Tentei reduzir o tempo de instrução, os alunos durante a aula de EF devem ter um tempo elevado de empenhamento motor e um menor tempo de instrução;

Esta última estratégia vem de encontro àquilo que Arnold & Famose referem: (cit. por Rosado e Mesquita, 2009,p.71) *“um dos aspetos que os professores devem ter em consideração na otimização da comunicação é o nível de atenção que o aluno apresenta. (...) A quantidade de informação contida nos estímulos é geralmente superior à que o praticante pode efetivamente tratar. Daqui resulta uma necessidade, a de selecionar apenas a informação mais relevante”*.

Em todas as modalidades tive sempre como primeira preocupação o tempo e a qualidade com que realizava a minha instrução, sabendo que quanto mais preparado me demonstrasse relativamente à UD a lecionar, mais fácil seria ter uma comunicação perceptível para os meus alunos.

Uma das estratégias que realizei para terminar cada uma das sessões, foi a de questionar um dos alunos sobre um conteúdo lecionado. Funcionou como forma de examinar cognitivamente os alunos e se realmente tinham entendido o movimento ou uma ação específica que eu lecionei.

“O encerramento da sessão deve ser organizado em torno de duas funções: uma função de revisão/ consolidação dos conteúdos lecionados, num alinhamento estreito com os objetivos e conteúdos de aprendizagem e uma função de motivação prospetiva. Trata-se, no primeiro caso, de rever o essencial das aprendizagens da sessão, quer por instrução direta, quer por

questionamento aos alunos, verificando a compreensão e a retenção dos aspetos mais significativos, reformulando aspetos essenciais e fornecendo feedback individual e coletivo sobre as questões de aprendizagem e de trabalho em conjunto” (Rosado & Mesquita, 2011, p. 92).

Demonstração:

“De fato, a demonstração, em parceria com a exposição, assume no âmbito das atividades desportivas um papel fundamental, na medida em que possibilita a visualização por parte do praticante do(s) movimento(s) a efetuar” (Rink 1994 et al cit. por Graça e Mesquita, 2009, p.96).

Tendo em conta estas afirmações dos autores citados vou dar destaque a alguns pontos que considero relevantes na demonstração e os quais escolhi na minha PES:

- A demonstração deve ser planeada, devendo o seu executante ser um bom modelo (tal não signifique ser um grande executante mas alguém que possa dar uma ideia global correta das componentes críticas da tarefa motora ou da técnica em causa).

- Ao iniciar uma UD analisava primeiramente a ficha de caracterização de cada aluno de forma a ter conhecimento acerca dos alunos que poderia usar como modelos de ensino.

“Usei dois alunos para demonstrarem as sequências para uma melhor compreensão e aprendizagem dos batimentos exercitados e penso que esta metodologia de dar autonomia aos alunos tem resultado bastante bem.”

(Excerto da Reflexão da aula de Badminton em Fevereiro de 2017)

- Dever-se-á atender à posição e distância dos observadores; estas deverão permitir observar os elementos técnicos que se demonstram. Poderá ser necessária a observação de diferentes perspetivas e a

diferentes distâncias, de modo a construir-se uma imagem mais nítida da ação a realizar;

- Em todos os momentos de demonstração, a boa colocação dos estudantes de forma a observarem o que estava a ser ensinado foi um dos meus objetivos em todas as aulas.

- Uma só demonstração poderá não ser suficiente devendo-se, neste caso, repeti-la diversas vezes;

- A seguir a uma demonstração, alguns alunos ficavam com dúvidas, às quais eu decidia não responder primeiramente e resolvia demonstrando novamente, porque fui observando com o decorrer do processo de ensino-aprendizagem que os meus alunos aprendiam melhor com uma eficaz demonstração do que com apenas uma correta instrução.

“Alguns alunos, principalmente aqueles que estavam mais perto da demonstração e do feedback do professor, conseguiram estar próximos de uma execução correta das habilidades.”

(Excerto da Reflexão da Unidade didática de badminton em Março de 2017)

Tal como referem Rosado & Mesquita (2011, p. 73) *“retemos melhor aquilo que vemos do que aquilo que ouvimos; recordamos ainda melhor o que vemos e ouvimos”*.

A demonstração foi parte integrante da minha instrução nas aulas, foi uma das estratégias que procurei sempre aplicar de forma a proporcionar um melhor ensino, um ensino realizado ao ínfimo pormenor.

Feedback:

De acordo com Fishman & Tobey (cit. por Rosado e Mesquita, 2009, p.82) *“o conceito de feedback pedagógico é definido como um comportamento do*

professor de reação à resposta motora de um aluno ou atleta, tendo por objetivo mudar essa resposta, no sentido da aquisição ou realização de uma habilidade”. O *feedback* foi, sem dúvida, uma chave de sucesso no processo de ensino-aprendizagem através do uso adequado e no momento certo, ou seja, como referem os autores, a seguir a uma ação reproduzida pelos discentes, eu realizava o meu *feedback* direcionado sempre ao conteúdo e tendo como base a preparação de um plano de aula com as componentes críticas ajustadas aos conteúdos.

A escolha correta das componentes críticas influenciaram bastante as minhas intervenções.

Assim como afirma Cushion (cit. por Rosado e Mesquita, 2009, p.89) “os *feedbacks* específicos contribuem de forma mais efetiva para as aprendizagens dos alunos, na medida em que contêm informação específica que pode facilitar as aprendizagens”.

Uma das características que o PO identificou como uma das minhas potencialidades foi o facto de realizar um *feedback* cirúrgico, quer isto dizer que em cada sessão defini sempre as minhas prioridades e momentos para realizar um *feedback* assertivo e direcionado aos objetivos e critérios de êxito que escolhia em cada UD e tentava concretizar no PA.

Na minha PES, tentei em todas as modalidades, ir bem preparado para ser o mais competente possível pois, só com um estudo sistemático antes da leção das aulas, é que consegui ter uma intervenção eficaz e oportuna no momento da aprendizagem dos alunos. Caso contrário, não iria conseguir observar o erro e consequentemente seria menos eficaz na minha intervenção enquanto professor.

Nas aulas, os alunos ao sentirem um ciclo de *feedback* constante ficavam mais motivados para a prática, uma vez que sentiam que eu estava também empolgado nas suas aprendizagens. Os meus alunos davam muito valor a um ensino realizado com motivação, com *feedbacks* regulares e com reforços

positivos nos momentos certos, são estes ingredientes que tornam o ensino fascinante.

4.1.3.3. Modelos de ensino

“Os modelos de instrução para o ensino do jogo desempenham um papel crucial, porque oferecem uma estrutura que permite conjugar o conhecimento do conteúdo com uma perspectiva pedagógica de propósitos e processos de ensino e aprendizagem, papéis do professor e praticantes, características das tarefas e das relações sociais na aula” (Mesquita & Graça, 2011, p. 136).

Ao professor cabe a função de escolher a melhor metodologia de ensino tendo em conta a sua turma e optar por qual modalidade e em que período anual irá implementar cada modelo porque terá de pensar antecipadamente em todas as repercussões ao nível do seu ensino.

Rink (cit. por Mesquita & Graça, 2011) afirma que não há nenhum modelo que seja adequado a todos os envolvimento de aprendizagem: nomeadamente perante alunos de baixo nível de desempenho, a ausência de indicações objetivas e referenciadas a critérios de realização das tarefas pode comprometer a aprendizagem.

“Entre modelos de instrução mais centrados na direção do professor e modelos que concedem mais espaço à descoberta e iniciativa dos alunos há que encontrar o equilíbrio entre as necessidades de direção e apoio e as necessidades de exercitar a autonomia, de modo a criar as condições favoráveis para uma vinculação duradoura à prática desportiva” (Mesquita & Graça, 2011, p. 46).

4.1.3.3.1. Modelo de Instrução Direta

Iniciei o meu ano de estágio utilizando o Modelo de Instrução Direta (MID) na modalidade de andebol.

De acordo com Mesquita e Graça (2009, p.48), *“o MID caracteriza-se por centrar no professor a tomada de praticamente todas as decisões acerca do processo de ensino-aprendizagem, nomeadamente a prescrição do padrão de envolvimento dos alunos nas tarefas de aprendizagem. Neste domínio, o professor realiza o controlo administrativo, determinando explicitamente as regras e as rotinas de gestão e ação dos alunos, de forma a obter a máxima eficácia nas atividades desenvolvidas pelos alunos. Para o efeito, as atividades são organizadas em segmentos temporais, porquanto é crucial utilizar o tempo de aula de forma eficaz, expressa, num tempo de prática motora elevada”*.

Esta decisão de iniciar o ano letivo adotando este modelo, centrando no professor todas as tomadas de decisão deveu-se ao facto de gerir melhor os comportamentos dos discentes e assim realizar uma monitorização elevada da atividade motora dos alunos. Seguindo esta linha de pensamento, Mesquita & Graça (2011, p. 49) referem que *“o professor pretende assegurar-se de que os alunos possuem competências básicas, monitorizando constantemente a atividade dos alunos e emitindo feedbacks, predominantemente corretivos”*.

Foi através do MID que consegui um maior envolvimento dos alunos e mostrar aos discentes a minha capacidade e o conhecimento dos conteúdos a lecionar sendo uma das vantagens para adesão dos alunos a cada tarefa apresentada.

4.1.3.3.2. Modelo de Educação Desportiva

Apliquei o Modelo de Educação Desportiva (MED) no segundo período, na modalidade de ginástica acrobática.

“O MED é um modelo de ensino desenhado para proporcionar experiências desportivas ricas e autênticas no contexto da EF ajudando os estudantes a serem desportivamente competentes, literatos e entusiastas” (Siedentop 1994, cit. por Mesquita, 2014, p.209).

Para Siedentop (1994, cit. por Mesquita & Graça, 2009) *“este modelo comporta a inclusão de três eixos fundamentais que se revêem nos objetivos da reforma educativa da Educação Física atual: o da competência desportiva, o da literacia desportiva e o entusiasmo pelo desporto, sendo o seu propósito formar a pessoa desportivamente competente, desportivamente culta e desportivamente entusiasta”*.

Realizei uma aplicação do MED mais híbrida, como refere a seguinte reflexão da UD de ginástica acrobática, tendo em consideração que neste momento do ano letivo, a turma estava a ter um mau comportamento e, portanto, decidi adaptá-lo atendendo às características da minha turma como se pode constatar no seguinte excerto:

“Foi utilizada uma adaptação do modelo de educação desportiva, com a constituição de equipas equilibradas, menos importância aos equipamentos e à festividade e mais responsabilidade aos capitães e às equipas”. (anexo I).

(Excerto da Reflexão da Unidade Didática de ginástica acrobática em Março de 2017)

Tendo em conta as características de alguns discentes, em que não abundava a competência motora, foi com a aplicação deste modelo que estes se sentiram mais protagonistas e com isso mais motivados dado que assumiram mais decisões e responsabilidades não adotadas até à sua implementação.

Foi notória também a entreajuda que houve durante cada sessão para a obtenção de pontos, havendo uma liderança forte dos capitães de cada uma das equipas, sabendo que só pontuavam se todos os elementos participassem de forma equitativa.

Por fim, importa apenas referir que o meu papel enquanto EE foi de tentar arranjar estratégias de forma a proporcionar uma prática propiciadora de experiências desportivas autênticas.

Posso afirmar que não foi possível atingir nesta UD o nível que pretendia na sua planificação; no entanto, os conteúdos foram todos lecionados, não pude concretizar todas as tarefas que planeei (como exemplo é o facto de que pretendia que cada uma das equipas conseguisse realizar uma coreografia e tal não foi possível também devido à falta de responsabilidade de alguns discentes).

Mas como EE, uma das minhas aprendizagens na leção desta modalidade foi conseguir perceber que não poderia avançar sem atribuir uma maior autonomia do que aquela que foi oferecida aos alunos, esta foi uma das “dicas” que o PC me transmitiu.

4.1.4. Processo avaliativo

4.1.4.1. Reflexão

“Quando refletimos sobre uma ação, uma atitude, um fenómeno temos como objeto de reflexão a ação, a atitude, o fenómeno e queremos compreendê-los. Mas para os compreendermos precisamos de os analisar à luz de referentes que lhes deem sentido. Estes referentes são os saberes que já possuímos, fruto da experiência ou da informação” (Alarcão, 1996, p. 179).

A reflexão de todas as minhas aulas foi o cerne do meu estágio pedagógico. *“Sem um trabalho de reflexão suficientemente aprofundado não é possível a avaliação dos alunos e da atividade pedagógica do professor. E sem controlo permanente da qualidade do ensino nenhum professor consegue garantir a eficácia e a melhoria da sua prática pessoal”* (Bento, 2003, p. 175).

Através das reflexões efetuadas de forma sistemática fui realizando uma avaliação formativa, avaliando o meu processo ao longo do ano. As reflexões informais com o NE ajudaram-me também a melhorar as minhas ações na prática e assim assegurar que a cada dia aperfeiçoava o meu ensino junto dos alunos.

Segundo Bento (2003, p. 175) *”sem uma reflexão posterior acerca das aulas, sem uma avaliação crítica do próprio trabalho, verifica-se imediatamente um retrocesso dos resultados em todos os aspetos do ensino: da aprendizagem, da docência, da sua planificação, preparação e realização”*.

Sendo a reflexão um processo muito importante da aprendizagem e da ação, foi através de uma reflexão sistemática que consegui modificar comportamentos que não estavam a decorrer da forma que pretendia como exemplo: a formação das equipas não estava a contribuir para uma prática eficaz e através da reflexão consegui perceber muitas vezes de onde vinha o cerne de alguns problemas de comportamento nomeadamente na modalidade de futebol.

A reflexão pode acontecer antes, durante ou após a prática. A reflexão antes da prática permite pensar nas estratégias e nas melhores situações de aprendizagem a realizar, ou seja é antecipar aquilo que irá acontecer na prática. Durante a prática refletia se a aula estava de acordo com os objetivos que eu tinha definido e caso não estivesse como poderia ser interventivo para conseguir ter sucesso. Após a aula, refletia sobre os pontos a melhorar para aperfeiçoar as minhas ações deste modo podia corrigir os erros e tornar o meu ensino melhor e mais eficaz nas aulas seguintes.

4.1.4.2. Avaliação

A avaliação faz parte das funções que o professor tem de exercer, a avaliação regula todo o processo de ensino-aprendizagem. *“Cabe aos professores liderarem todo o processo, devendo medir, constantemente, a aquisição de conhecimentos, dando ao mesmo tempo esta informação aos alunos, para que estes consigam evoluir”* (Gonçalves et al., 2010, p. 17).

Avaliação, durante este ano, não ocorreu somente nos momentos definidos para que tal se realizasse como é o caso da avaliação diagnóstica e sumativa. Com uma autoanálise das aulas verificava e regulava o processo de uma forma sistemática.

O objetivo da avaliação deverá ser sempre a melhoria das aprendizagens por parte dos alunos; assim, o professor deverá realizar uma prática consciente com a turma definindo bem os objetivos e as metas que quer alcançar- só assim é que avaliação faz sentido.

A avaliação interna das aprendizagens, da responsabilidade dos professores e dos órgãos de gestão pedagógica da escola, compreende três momentos distintos: avaliação diagnóstica (AD), a avaliação formativa (AF) e a avaliação sumativa (AS).

Estas três modalidades foram realizadas em momentos distintos mas de forma articulada, sendo fundamental para certificar as aprendizagens desenvolvidas pelos discentes. A definição dos diferentes parâmetros de avaliação são da responsabilidade dos departamentos e grupos disciplinares, estando definido no documento Critérios Gerais de Avaliação do 2º e 3º Ciclo 60% para o domínio motor, 20% para o domínio cognitivo e 20% para o domínio socio - afetivo.

4.1.4.2.1. Avaliação Diagnóstica

O primeiro momento de avaliação que realizei foi a diagnóstica, mas esta avaliação funcionou durante todo o ano como forma de observar, analisar e detetar de forma justa e correta o nível em que se encontravam os alunos em cada modalidade.

O objetivo desta avaliação não era avaliar os alunos atribuindo-lhes uma classificação, mas sim observar em que nível de desenvolvimento se encontravam. Esta forma de avaliação foi, de facto fundamental para programar as UD, (a importância da classificação está inserida no final da UD com AS).

“A avaliação diagnóstica, como o próprio nome indica, não é “formular um juízo” mas recolher informação para estabelecer prioridades e ajustar atividade dos alunos ao sentido do seu desenvolvimento. Permite identificar as competências dos alunos no início de uma fase de trabalho e colocar o aluno

num grupo ou nível de aprendizagem ajustado às suas capacidades. Ou seja, é preciso fazer aprender e quem tem dificuldades tem o direito a ser apoiado, procurando as soluções mais adequadas depois de identificadas as suas dificuldades. (...) Esta avaliação permite: melhorar processos (planificação, objetivos, metodologias, estratégias,...)”(Gonçalves et al., 2010, p. 47).

Segundo Rosado e Colaço (2002) é através da avaliação diagnóstica que se pode averiguar se os alunos possuem os conhecimentos e aptidões para poderem iniciar novas aprendizagens. É aqui que os problemas podem ser identificados, porque esta será a base, o ponto de partida para a atividade.

Como referi anteriormente no planeamento das UD, o departamento de EF opta por UD mais curtas para que os alunos consigam ter contacto com várias modalidades e por isso não realizei AD a badminton, ginástica acrobática e ténis de mesa, sendo que o PC me transmitiu antes de cada UD o nível em que os alunos se encontravam.

Na primeira aula de cada uma destas UD estruturei os conteúdos de maneira a realizar informalmente uma avaliação das capacidades dos alunos.

“Sendo a unidade didática constituída apenas por oito aulas, decidi não realizar avaliação diagnóstica inserindo logo na primeira aula o conteúdo, serviço longo e foi possível auferir que a turma tal como eu esperava conforme indicação do PC encontrasse no nível elementar.”

(Excerto da unidade didática de badminton em Janeiro de 2017)

Nas modalidades de andebol, basquetebol e futebol, realizei AD sempre em 90 minutos de forma a conseguir ter informação necessária e correta de todos os alunos, (foi, sem dúvida, importante ter dois blocos de 45 minutos; só assim consegui obter a informação necessária).

Na modalidade de voleibol e atletismo por sugestão do PC decidi realizar AD apenas numa aula de 45 minutos de forma a rentabilizar o tempo disponível

para a introdução de conteúdos nas outras aulas. De facto, precisei apenas de um bloco de 45 minutos para avaliar todos os discentes.

Foi através das aulas dedicadas às AD que foi possível realizar uma boa organização e estruturação dos conteúdos a lecionar, promovendo desta forma o sucesso no processo de ensino-aprendizagem. A AD foi também essencial para fundamentar as eventuais dificuldades dos alunos.

O instrumento utilizado nas AD foi sempre uma escala de apreciação, tendo como objetivo identificar o nível de desempenho dos alunos em função dos critérios de êxito que estes faziam cumprir ou não para cada parâmetro.

Logo na primeira modalidade lecionada construí uma escala de apreciação com poucos parâmetros para avaliar. Foi positivo porque consegui avaliar todos os alunos e a partir daí procurei sempre estabelecer os parâmetros e os critérios mais importantes, que permitissem realizar uma AD exequível e com lógica.

4.1.4.2.2. Avaliação Formativa

“A Avaliação é, um meio, não um fim, permitindo a progressiva melhoria e regulação dos processos e resultados do ensino-aprendizagem. É através da avaliação formativa que o processo de ensino pode ser melhorado, pois as informações deste momento de avaliação vão proporcionar aos professores a melhoria desta prática” (Gonçalves et al., 2010, p. 55).

A AF foi aquela que ocorreu durante a realização das aulas, funcionou como forma de regular o ensino, controlando-o todo através das reflexões sistemáticas das aulas.

Embora não houvesse tempo para avaliar os alunos num determinado momento como foi o caso da AD e da AS, a AF revelou-se fundamental de forma a informar sistematicamente os alunos acerca das suas dificuldades e das melhorias apresentadas.

Segundo Ribeiro e Ribeiro (1990), os professores devem dominar a avaliação formativa, pois é esta que deve acompanhar todo o processo de ensino-aprendizagem, identificando aprendizagens bem-sucedidas e as que levantam dificuldades para que possam ultrapassar as últimas levando os alunos à proficiência e ao sucesso.

A avaliação “serve de regulação do processo ensino- aprendizagem, detetando e identificando metodologias de ensino mal adaptadas ou dificuldades de aprendizagens dos alunos”. (Gonçalves et al., 2010, p. 49)

Seguindo esta linha de pensamento, uma das minhas estratégias durante a leção de cada UD passou por, em algumas vezes, observar apenas sem ter propriamente como tarefa intervir junto dos alunos. Isso permitiu-me detetar as aprendizagens e as dificuldades demonstradas pelos alunos e assim refletir se deveria realizar um melhor ajustamento dos conteúdos.

Por vezes focava-me num determinado conteúdo e continuava a reforçar positivamente determinados alunos, principalmente os que se encontravam mais afastados de mim de forma a estes sentirem que estavam a ser observados e de uma forma informal, avaliava sem intervir, outros alunos em tarefas para as quais tinha dúvidas sobre a sua execução e adequação face aos conteúdos propostos.

4.1.4.2.3. Avaliação Sumativa

A AS é uma modalidade primordial para o ensino, uma vez que é a partir da classificação atribuída aos alunos que o professor verifica se alcançou os objetivos inicialmente propostos e se o processo de ensino-aprendizagem teve o sucesso pretendido.

Foi esta avaliação que realizei no final de cada UD, de forma a atribuir uma classificação final percebendo se os conteúdos foram ou não consolidados.

Rosado e Colaço (2002) entendem que é através da avaliação sumativa que os objetivos são atingidos, havendo a valorização do trabalho realizado. É então um momento de fazer um juízo global e de síntese, permitindo verificar a progressão face a um conjunto lato de objetivos previamente definidos.

O instrumento que usei para AS foi o mesmo da AD, uma escala de apreciação. A grelha de avaliação era constituída por todos os conteúdos introduzidos em cada UD. Cada um dos parâmetros fazia corresponder a determinados critérios que eu pré- estabeleci e avaliei.

Aranha (2004) refere que avaliação critério resulta da comparação das respostas dos alunos com um ou vários critérios de êxito.

4.1.4.2.4. Autoavaliação

No último dia de aulas de cada período realizou-se a autoavaliação.

Este tipo de avaliação diz respeito à classificação que o aluno julga que merece. O discente deve ter em consideração todo o processo de ensino - aprendizagem, ou seja, as avaliações que foram realizadas, bem como todas as suas competências demonstradas ao longo das aulas, o seu empenho, a sua assiduidade e a pontualidade, a classificação obtida no teste teórico correspondente ao domínio cognitivo, deve refletir sobre o domínio sócio - afetivo, ou seja, tudo o que se passou nas aulas é objeto de avaliação e por isso tem um peso considerável na classificação final do discente. O aluno deverá realizar um processo de discernimento dos factos passados e assim propor uma classificação. Esta avaliação foi realizada oralmente e de forma individual.

De forma geral os alunos realizaram sempre a auto - avaliação coerente e que foi de encontro à classificação por mim atribuída no final de cada período. Refleti sempre com os alunos sobre o que faltava para melhorarem as suas classificações, visto que o mais importante em todo este processo foi a melhoria constante do desempenho dos alunos: eu queria ao máximo que eles atingissem

a excelência, ou seja, chegassem ao nível 5, sabendo que é muito difícil, sem dúvida.

“As aprendizagens significativas só acontecem se houver por parte dos alunos uma compreensão e uma reflexão sobre as suas aprendizagens. Por isso os alunos não serem uns meros recetores de informação, mas antes sujeitos ativos na construção das suas estruturas de conhecimento” (Gonçalves et al., 2010, p. 63).

Em modo de conclusão sobre a experiência que tive penso que este formato que o departamento de EF adotou de lecionar muitas modalidades não permite aos alunos uma consolidação total e eficaz dos conteúdos introduzidos em cada UD. Na minha perspetiva, seria mais produtivo o departamento de EF escolher menos modalidades tendo os alunos mais aulas por UD e assim uma exercitação adequada dos conteúdos, permitindo - lhes uma melhor consolidação dos conteúdos.

Avaliação é um instrumento primordial no processo de ensino-aprendizagem, tendo em consideração o que nos refere Gonçalves et al. (2010, p. 11) *“um ensino sem objetivos seria um ensino “cego” e ao acaso, sem avaliação seria um ensino pouco empenhado na melhoria da qualidade da educação. O que interessa não será tanto o alcançar de resultados, mas também, e na maior parte das vezes, os processos que se percorrem”*.

4.2. Área 2 – Participação na escola e relações com a comunidade

“Atualmente, ser professor, vai muito além das tarefas inerentes à sala de aula.

A sociedade presente, marcada pela diversidade e pela pluralidade, exige funções acrescidas à escola, colocando-lhe a responsabilidade de preparar os jovens para o futuro que terão que enfrentar. Assim, além de gestor da aula, o professor tem que ser um gestor de relações pessoais e de conflitos, um gestor administrativo, um gestor de tarefas de interação entre os vários elementos da

comunidade escolar, e ainda gestor de interação com a comunidade. O professor vê-se, assim, envolto numa multiplicidade de tarefas às quais tem que ser capaz de dar resposta” (Silva, 2009, p. 9).

Ciente desta multiplicidade (enormidade) de exigências, tentei desde a primeira hora a integração na comunidade educativa, de forma a aproximar-me do professor ideal.

As atividades que realizei durante este ano letivo na escola foram as seguintes: torneio de voleibol feminino 4x4, corta-mato escolar do concelho (atletismo), torneio da primavera, torneio de futsal concelho, Torneio de street-basket, participei no Desporto Escolar através dos Campeonatos Nacionais de Ténis de Mesa.

Participei em três reuniões de CT da minha turma residente e uma reunião de CT (turma partilhada), estive presente na reunião de CT com os representantes dos Encarregados de Educação (EDE), participei nas reuniões com o Departamento de EF e com o Grupo de Expressões.

Seguidamente apresentarei uma descrição mais completa de cada uma das atividades em que participei neste ano letivo.

4.2.1. Torneio de voleibol feminino 4x4

Esta foi a primeira atividade organizada pelo departamento de EF: realizou-se no dia 30 de setembro, durante o período da manhã. Contou com 162 alunos do 7º, 8º e 9º ano respetivamente e com o “compromisso” de 10 professores.

A minha função neste torneio foi cronometrar os jogos que decorreram num dos dois campos, arbitrar e registar a pontuação (fui alternando cada uma destas funções com outros 4 professores que ficaram comigo neste campo).

Esta atividade foi bem planeada e decorreu sem problemas. Foi um torneio com um elevado empenho e entusiasmo por parte das discentes.

Na minha opinião, o que se poderia melhorar no torneio seria a redução do número de jogos. Cada equipa realizou muitos jogos na primeira fase, o que levou a que o torneio não terminasse à hora prevista como estava pré-definido, no entanto, caso se optasse por manter este formato, poderia colocar-se mais uma rede no meio dos dois campos com o objetivo de os alunos não ficarem tanto tempo sem se exercitarem (e o torneio poderia assim acabar à hora estabelecida).

Quanto aos recursos humanos, caso se optasse por se realizar neste formato, não haveria qualquer problema, visto que estavam cinco professores num dos campos sem haver essa necessidade.

A presença dos alunos nas bancadas e a forma como estes gritavam efusivamente pelas suas turmas fez com que os níveis de motivação dos participantes aumentassem em cada uma das ações, o que elevou o nível dos jogos.

Deu-me muito orgulho ter vivenciado este torneio com as minhas alunas, permitindo-me estar mais próximo destas e conhecê-las melhor, uma vez que ainda tinha lecionado poucas aulas.

Este torneio teve como objetivo recrutar alunas para a equipa de voleibol do DE da escola e foi uma meta alcançada com muito sucesso, uma vez que a professora responsável pela equipa de voleibol feminino conseguiu angariar um número significativo de praticantes.

4.2.2.Corta – mato escolar do concelhio (atletismo)

O corta-mato concelhio (anexo VIII) é uma atividade organizada pela Câmara Municipal de Gondomar (CMG) (este ano teve lugar a terceira edição consecutiva). Esta atividade realiza-se no final do primeiro período e está devidamente enquadrada no PAA. Realizou-se na quinta-feira, 15 de Dezembro, no exterior do pavilhão multiusos de Gondomar, que é um complexo desportivo.

Para os alunos poderem participar na prova, procedeu-se a uma avaliação numa aula de EF, onde cada professor desempenhou a função de registar os tempos dos discentes a que se seguiu uma seriação dos melhores tempos nos escalões de: infantis, iniciados, juvenis e juniores.

Para efetivar a sua participação, cada agrupamento teve um número mínimo de alunos (4) e um número máximo (9) a inscrever por escalão e género. A escola no total contou com 32 participantes do 2º e 3º ciclo.

Os alunos com Necessidades de Educativas Especiais participaram no escalão Infantil.

Fiz questão de ter alunos meus na prova mas nenhum discente mostrou interesse em participar. Foi algo que me deixou desanimado: observar que não houve entusiasmo por parte dos alunos em aderir a uma atividade como o corta-mato concelhio.

Como a atividade foi organizada pela CMG, a minha função neste dia consistiu apenas em distribuir os dorsais e posteriormente acompanhar os alunos até ao início da prova e esperar que estes a terminassem para assim os levar de regresso até ao local onde permaneceram alguns professores da nossa escola.

Como não fiquei responsável pela organização desta atividade, a minha aprendizagem, no caso de futuramente ter que realizar um corta-mato, foi muito reduzida.

4.2.3. Atividade organizada pelo núcleo de estágio

4.2.3.1. Torneio da Primavera

No dia 30 de Março, realizou-se o torneio da Primavera (anexo IX) direcionada exclusivamente para o 8º ano, ano das nossas turmas. A organização e estruturação deste torneio ficaram a cargo do NE. Esta atividade contou com a participação de 132 discentes e 12 docentes.

Deste torneio fizeram parte as seguintes atividades: *floorball*, jogos tradicionais, demonstração de *kenpo kontakt* e ainda uma aula de zumba na parte final da atividade.

A atividade foi pensada e planeada em função dos alunos e o NE tomou a decisão de realizar as diversas modalidades no sentido de proporcionar atividades diferentes e alternativas às que normalmente estão inseridas no programa do 8º ano. Esteve sempre presente a busca da promoção de uma manhã diferente que proporcionasse aprendizagens significativas aos alunos bem como o gosto pela competição, com o objetivo de ter o máximo de inscrições por turmas.

Cada uma das turmas poderia inscrever duas equipas, uma equipa para participar nos jogos tradicionais e a outra no *floorball*, sendo que cada uma tinha de ter obrigatoriamente seis elementos, não devendo repetir os seus constituintes nas duas equipas. Participaram nove turmas do 8º ano.

A demonstração do *kenpo kontakt* e a aula de zumba foram realizadas para todos os alunos inscritos na atividade.

Para o sucesso da mesma, esta foi planeada com bastante tempo permitindo analisar riscos e fraquezas, minimizando assim situações indesejáveis no decorrer dos torneios. Para tal, além da criação de todos os quadros competitivos nas modalidades de *floorball* e de jogos tradicionais, foram pré- estabelecidos instrumentos de fácil registo dos resultados, antecipando situações de alguma desorganização na atribuição de pontos às equipas.

A atividade decorreu de forma fluida e praticamente sem dificuldades, apesar de algumas pequenas dúvidas sobre o seu sucesso se deverem às condições atmosféricas. Além disso, foi possível observar a nossa capacidade de adaptação e “improviso” em situações desfavoráveis, como no caso do torneio de *floorball* em que ainda faltava algum tempo útil e então decidimos prolongar a duração dos jogos na fase final para mais cinco minutos em cada um deles.

Em termos de objetivos e metas traçados para esta atividade, estes foram atingidos, existindo uma grande disposição por parte dos alunos em participar e competir pela vitória, promovendo, sem dúvida, o gosto pelas várias atividades.

Por fim, mas não menos importante, foi satisfatório observar o cansaço presente em todos os participantes, bem como a alegria no rosto deles.

Devido ao facto de este torneio ter a presença das nossas turmas residentes, houve muita motivação da nossa parte, o que se sentiu também da parte dos discentes. Tive a preocupação de procurar, sempre que foi possível, saber se os meus alunos estavam a empenhar-se e a desempenhar bem as tarefas. Guardo momentos para recordar mais tarde sobre a realização desta atividade por toda a envolvimento que tive na preparação da mesma.

4.2.4. Torneio de futsal Concelhio

Este ano, em virtude de a cidade de Gondomar ser a capital Europeia do Desporto, a escola organizou em parceria com a CMG um torneio de Futsal concelhio.

O torneio de Futsal do concelhio foi realizado no final do segundo período mais precisamente no dia 4 de Abril e decorreu durante o período da manhã e da tarde. Neste participaram equipas femininas e masculinas de 8 escolas do Conselho de Gondomar. Estiveram presentes 156 discentes do 2º e 3º ciclo e a colaboração de 23 docentes. A minha função nesta atividade foi cronometrar os jogos. Foi uma boa experiência para mim e para os alunos que participaram, pois contou com uma excelente organização a todos os níveis.

4.2.5. Torneio de street- basket

A atividade decorreu em dois dias: no dia 14 de Junho, durante o período de manhã realizou-se a fase de grupos juntamente com os quartos - de - final e

no dia 16 de Junho (último dia de aulas), da parte da tarde, efetuaram - se as meias-finais e a final.

Contou com a participação de 165 discentes do 7º e 8º ano e com o empenho de 12 docentes. Foi a atividade realizada durante este ano letivo que contou com o maior número de participantes.

O formato agradou-me bastante, uma vez que foi mais uma promoção à nossa disciplina e deixa sempre marca nos alunos, estes acabaram o ano letivo com um torneio desportivo que pertenceu não apenas ao departamento de EF como também às atividades do “Agrupamento em Movimento” que envolveu múltiplas atividades de carácter desportivo e as habituais barraquinhas e exposições que se realizam neste dia.

Esta atividade foi planeada apenas pelo coordenador do departamento de EF, definindo que os docentes teriam de registar e realizar a contagem dos pontos em cada jogo, ficando dois docentes por tabela. A arbitragem ficou a cargo dos discentes.

A minha função neste torneio foi de realizar a contagem de pontos, tarefa que realizei com alguma facilidade e sem preocupações. Foram utilizados os três campos, assim aproveitaram-se as seis tabelas que o pavilhão gimnodesportivo da escola contém. Participaram neste torneio duas equipas por turma, sendo que cada equipa era composta por cinco elementos, não devendo repetir os seus constituintes nas duas equipas. As equipas teriam obrigatoriamente de incluir rapazes e raparigas.

O torneio, durante os dois dias, terminou dentro da hora prevista, sem a ocorrência de nenhum incidente. Apesar de a nota dominante ser a competitividade demonstrada pelos discentes em cada um dos seus jogos, os alunos tiveram uma atitude de *fair-play* excecional.

Este torneio ficou marcado por ser o meu último contacto com alguns dos discentes da minha turma residente, o sentimento de os observar a jogar pela última vez foi indescritível.

4.2.6. Desporto Escolar

Segundo Matos (2016) o professor estagiário deve compreender a atividade de ensino e treino de desporto escolar (DE), enquanto processo dominante pedagógico.

O DE tem como objetivos estratégicos definidos pela Direção Geral da Educação (DGE) “melhorar a qualidade da educação”, “aumentar as oportunidades de prática desportiva de qualidade”, “garantir a igualdade de oportunidades”, “criar instrumentos facilitadores da inclusão”.

As modalidades que fazem parte do DE são o voleibol feminino e o futsal masculino.

Os treinos de voleibol decorriam às quartas-feiras das 13 horas e 35 minutos às 15 horas e 5 minutos e às quintas-feiras das 14 horas e 20 minutos às 15 horas e 5 minutos. Os treinos de futsal no escalão de Infantis B decorriam todas as terças e sextas-feiras das 18 horas e 30 minutos às 20 horas e no escalão de Infantis A decorriam todas as segundas e quintas-feiras das 18 horas e 30 minutos às 20 horas.

Consegui perceber o funcionamento do DE mesmo não estando presente em nenhuma das equipas, visto que alguns dos assuntos principais referentes a esta atividade foram debatidos nas reuniões de departamento de EF.

4.2.6.1. Campeonatos Nacionais de ténis de mesa

Os campeonatos nacionais de ténis de mesa (anexo X) realizaram-se no 3º período nos dias 19, 20 e 21 de maio. A escola ficou encarregue de fornecer as suas instalações e o coordenador dos professores de EF teve a incumbência de recrutar voluntários, (cerca de 10 voluntários no total). Apesar de não haver alunos da nossa escola a participar, colaborei na organização, tendo a função de guia dos alunos participantes. Foi positivo, aprendi a realizar uma nova tarefa, o que a meu ver poderá ser fundamental porque enquanto professor de EF

poderei, num futuro próximo, poder vir a desempenhar esta função e sinto-me então preparado e conhecedor de todo este processo. Estiveram presentes 150 discentes de várias escolas do país a competir, a comer e a dormir na escola.

Foi uma atividade que correu de forma fluida nos três dias, com muita ambição e momentos de alegria de todas as pessoas envolvidas na dinâmica da atividade.

4.2.7. Direção de turma

Roldão (1995, p. 11) refere que *“o diretor de turma desempenha, junto dos docentes da turma, uma função de coordenação - das atuações de cada um deles no âmbito da respetiva área da docência - e de articulação/mediação entre essa ação dos professores e os restantes atores envolvidos no processo educativo: os alunos e os encarregados de educação”*.

No decorrer do EP tive a oportunidade de participar em todos os CT da minha turma residente e no CT do terceiro período da minha turma partilhada e perceber algumas das funções que os diretores de turma de ambas as turmas tem de fazer cumprir. Uma das funções que o diretor de turma (DT) realizava em cada CT era de gerir e regular os assuntos planeados a tratar em cada uma das reuniões, focando-se nas informações mais importantes a debater.

Relativamente ao trabalho que realizei na escola, desempenhei as funções como se fosse um docente e não realizei qualquer tipo de função que um DT exerce.

A nível prático, o PC mostrou ao NE a plataforma que os DT possuem para realizar as suas funções, no entanto, apenas visualizamos esta plataforma numa única reunião de NE e o conhecimento sobre esta ficou muito limitado.

Durante este ano estive presente em duas reuniões de DT do 3º ciclo que se realizaram no final do segundo e do terceiro período, de forma a ter conhecimento acerca dos procedimentos e também as funções que um DT tem de desempenhar.

O tema foi centrado em ambas as reuniões nas avaliações finais dos discentes. A primeira reunião foi realizada no dia 21 de março pelas 18 horas 30 minutos e os DT tiveram conhecimento dos seguintes assuntos: os professores têm de entregar ao DT as propostas de níveis e o número de aulas dadas em cada disciplina com 48 horas de antecedência e sobre as datas das reuniões com os EDE para a entrega dos registos de avaliação. A segunda reunião e última em que estive presente foi mais extensa do que a do primeiro período e realizou-se no auditório no dia 25 de maio pelas 18 horas 30 minutos. Nesta, os assuntos tratados foram: renovação da matrícula, reunião com os EDE, atividade a realizar no último dia de aulas (festa da escola), quadro de mérito dos alunos finalistas no 2º e 3º ciclo de ensino, prémio de mérito da União de Junta de Freguesia, datas dos relatórios que os DT têm que realizar, organização do *dossier* da direção de turma, organizações dos processos individuais.

A ação do DT articula-se com os processos de desenvolvimento curricular que são acionados por cada professor. *“A coordenação que se espera do diretor de turma não pode dissociar-se da consideração de um conjunto de problemas que cabem, propriamente, ao desenvolvimento curricular, nomeadamente: – a estruturação das actividades de aprendizagem da turma como um todo coerente e adequado às suas características e necessidades; – a definição de prioridades curriculares decorrentes da análise da situação da turma, seu contexto socio-económico e cultural e seu percurso escolar anterior.”* (...) (Roldão, 1995, p. 12).

Considero que fiquei a conhecer um pouco melhor o trabalho específico que o DT realiza no final de cada período.

4.2.7.1. Conselhos de turma

Apenas irei redigir as reuniões do CT referentes à minha turma residente, sendo que foi a turma em que estive sempre presente, não quero com isto referir que me encontrei ausente na minha turma partilhada, mas o PC decidiu que cada EE ia a uma reunião por período de CT no 5º ano. No entanto, acompanhei de forma longitudinal transversal/informal a minha turma partilhada.

Estas reuniões tiveram lugar durante os três períodos, havendo uma reunião em cada período, sendo que cada uma foi realizada a seguir ao término das aulas. Todos os professores das várias disciplinas do 8º ano integravam o CT. Os assuntos a tratar nestas reuniões foram: os níveis atribuídos aos alunos, procedimentos adotados pelos docentes devido ao comportamento dos discentes sendo que uma das estratégias foi realizar a reunião com os pais que irá ser descrita mais à frente, análise do comportamento e aproveitamento da turma, avaliação e elaboração dos planos de intervenção. Observei que os professores ao longo do ano letivo foram ficando desmotivados e perdendo, de certo modo, o entusiasmo de lecionar as aulas à turma. Muitas foram as críticas a esta turma em todos os CT. No entanto, também foram referenciados alguns alunos com um excelente aproveitamento. Numa das reuniões, foi referido que a turma era “heterogénea” ao nível do seu comportamento e aproveitamento.

Na reunião do terceiro e último período, os professores debateram a atribuição de níveis dos alunos que poderiam reter, o que foi uma novidade para mim, uma vez que nas anteriores não houve discussão; cada um dos professores atribuiu a nota e não houve controvérsia acerca das classificações dos discentes.

Nestas reuniões escutei muitos pontos de vista dos docentes, o que foi benéfico; uma vez que aprendi como são as maneiras de pensar e agir destes, permitindo-me refletir melhor sobre a minha forma de intervir e conduzir o ensino nas aulas.

4.2.7.2. Reunião de Conselho de turma com os Representantes dos Encarregados de Educação

A reunião com os EDE foi algo inesperado e apenas aconteceu exclusivamente com a minha turma do NE. Esta reunião foi marcada de urgência pela DT, devido ao mau comportamento dos discentes no decorrer do segundo período nas várias disciplinas. A reunião teve lugar no dia 24 de fevereiro pelas 18 horas 30 minutos. Nesta reunião estiveram presentes os dois representantes dos EDE. A reunião foi centrada no mau comportamento, nas várias disciplinas

e por isso mesmo estiveram presentes todos professores da turma. Também estiveram presentes o delegado e subdelegado em representação da turma. Sendo que o responsável pela turma era o PC, não tive qualquer tipo de intervenção durante a reunião.

Os pais nesta reunião ficaram surpresos pela gravidade das notícias transmitidas acerca do comportamento dos seus educandos, sendo que muitos pais não têm conhecimento daquilo que se passa na vida escolar dos seus filhos. Os maus comportamentos são diversos: desde a interrupção dos alunos enquanto os professores lecionam a matéria, a chegarem constantemente atrasados às aulas, assim como não realizarem as tarefas solicitadas pelos professores criando alguma resistência. Todos os professores apresentaram queixas relativamente ao comportamento dos alunos. Fiquei mais calmo quando ouvi as várias opiniões de professores muito mais experientes e que referiram várias vezes que esta turma tinha comportamentos “insuportáveis” e alguns docentes não encontravam estratégias para resolver estes problemas de mau comportamento.

Relativamente às observações que se fizeram ouvir por parte dos EDE foram de encontro àquilo que eu já esperava, isto é, referiram que alguns dos discentes não tem um acompanhamento total por parte dos pais, o que se reflete no seu mau comportamento.

A conclusão a que cheguei no final da reunião é que os demais comportamentos apresentados pelos discentes nas aulas é o reflexo da educação que estes possuem e quando assim é, será um desafio para o professor mudar e até solucionar estes comportamentos.

4.2.8. Departamento de Educação Física e Grupo de Expressões

Nas poucas reuniões de grupo de expressões que se realizaram no presente ano letivo, estas definiram-se por serem realizadas numa envolvimento de enorme descontração onde os docentes debatiam as diretrizes regidas pelo coordenador.

Do departamento de EF faziam parte todos os Professores da disciplina, sendo o coordenador um dos docentes de EF.

As reuniões do departamento decorreram uma em cada período. Fundamentalmente, estas reuniões tiveram como finalidade planejar e avaliar as atividades constadas no PAA.

Durante as reuniões foi sistemática a interrupção de alguns docentes com inúmeras conversas paralelas que em nada contribuía para as atividades a planejar, o que demonstrou grande desinteresse por parte de alguns professores.

No planeamento das atividades, apenas um grupo restrito de professores participava de forma efetiva, os restantes apenas faziam figura de “corpo presente”. Este comportamento levou-me a uma reflexão mais profunda, a culpa da nossa disciplina não ter o respeito merecedor e a devida importância na escola, deve-se ao facto de os professores de EF não se importarem e não quererem fazer mais por ela.

Foi notória a resistência e a falta de vontade de alguns professores realizarem as atividades para os discentes.

Com toda a programação, planificação e apresentação ao Conselho Pedagógico de todas as atividades no decorrer do ano letivo, aprendi, sem dúvida, todas as tarefas que são necessárias à execução de uma atividade, por mais difícil que seja planejar e organizar uma atividade, quando há colaboração e empenho de todos os docentes, torna-se mais fácil e mais gratificante alcançar todos os objetivos definidos.

Outro fator negativo foi dentro deste grupo a existência de subgrupos, o que prejudicava no planeamento e realização das atividades ao longo do ano.

Atendendo à satisfação demonstrada pelos alunos e ao número de participantes em cada uma das atividades, posso referir que o departamento foi de encontro ao desejo e motivação dos mesmos.

Posso concluir, dizendo que o departamento de EF desempenhou com profissionalismo e responsabilidade as atividades; no entanto, foi visível a dedicação de uns e o desinteresse de outros professores.

4.3. Área 3- Desenvolvimento Profissional

De acordo com Matos (2016, p. 7) esta área tem como objetivo a “reflexão acerca das condições e do exercício da atividade, da experiência, da investigação e de outros recursos de desenvolvimento profissional.” Irei descrever o meu crescimento ao longo do ano, face a um conjunto de vivências e intervenções com o meio escolar, ou seja é como o confrontar das minhas expectativas com a realidade vivida na escola. Assim, no decorrer deste ano letivo muitas foram as intervenções com outros professores, bem como as aulas a que eu assisti atentamente de professores muito experientes e alguns foram os diálogos de cariz mais formal e também informal. Contudo, o que vivenciei e observei nas práticas com as quais não me identificava e que hoje não me identifico, foi a desmotivação de alguns professores. Existem professores que vivem de uma forma conformada com a profissão, realizam uma prática sem alegria e por essa consequência os alunos estão desmotivados nas aulas. Por sua vez também reparava que existiam professores entusiastas e criativos na elaboração das aulas e que contribuíam assim para proporcionarem aulas de EF muito motivantes aos seus alunos. Foram estas observações e contactos nas reuniões de departamento de EF que me permitiram tomar uma decisão sobre qual o tipo de professor que desejaria ser. Um professor alegre, com práticas diversas que permitissem o desenvolvimento motor, cognitivo e sócio-afetivo dos alunos. Foi neste sentido que procurei manter uma relação de proximidade com os discentes mas sabendo sempre qual o limite da mesma.

Foi também importante observar as aulas dos meus colegas do NE, de forma a perceber quais as suas concepções sobre a EF, que me ajudaram a melhorar as minhas práticas e a compreender alguns erros que fui cometendo no processo de ensino-aprendizagem. Estas formas diferentes de atuação que

cada um de nós tinha, foram importantes para melhorar a minha concepção de ensino. Através destas conversações e debates, fui tendo uma opinião mais crítica das situações que observava. Considero que a troca de experiências nas aulas foi benéfico para mim porque me ajudou a consolidar e a melhorar as minhas práticas de ensino.

Um outro aspeto importante para o meu desenvolvimento profissional foi a realização do Estudo de Investigação- Ação. Desde logo o tema provocou-me um certo interesse desde que o PC nos referiu que a condição física é um objetivo fundamental das aulas de EF e através desse objetivo surgiu o treino funcional. Foi importante realizar este estudo porque me permitiu perceber se com a aplicação de um programa de treino é possível os alunos melhorarem a sua condição física e assim estarem melhor preparados para intervirem em cada uma das modalidades. Percebi, se os alunos tiverem vontade ao realizar os exercícios do programa podem superar-se e melhorarem a sua condição física.

Seria benéfico para os discentes que no próximo ano continuassem a desenvolver o trabalho de treino funcional de forma a continuar a melhorar a sua condição para que a evolução que os alunos tiveram não se perca.

5. Estudo de Investigação - Ação: A condição física - um objetivo primordial na aula de Educação Física

Resumo

A implementação deste estudo emergiu com o propósito de oferecer aos alunos novos estímulos para trabalharem a vertente da condição física nas aulas de EF. O estudo teve como principal objetivo verificar se a aplicação de um programa de treino funcional durante as aulas de Educação Física melhora a condição física dos alunos, mais concretamente, se essas alterações são idênticas em alunos praticantes e não praticantes de modalidades desportivas extracurriculares, e ainda, se existe alguma relação entre o nível de desempenho dos alunos, e o seu índice de massa corporal.

A amostra do presente estudo foi constituída por uma turma de 8º ano do ensino básico. O estudo foi realizado nas aulas de Educação Física do segundo período, onde se aplicou um programa de treino funcional constituído por 5 exercícios realizados com o peso corporal.

Foi utilizada a bateria de testes *fitschool* para a avaliação da condição física dos alunos no início e no final da aplicação do programa de treino funcional.

Para o tratamento estatístico dos dados utilizou-se o programa *Statistical Package for the Social Sciences* - Versão 24.0 com o recurso à análise de médias, correlação de pearson e regressão linear.

Houve uma melhoria significativa dos tempos em geral. A maioria dos alunos conseguiu reduzir o seu tempo no segundo momento do teste de *fitschool* relativamente ao primeiro momento.

Para concluirmos, verificamos que a aplicação, nas aulas de Educação Física, de um programa de treino funcional surte efeitos significantes na melhoria da condição física dos alunos.

PALAVRAS CHAVE: EDUCAÇÃO FÍSICA, TREINO FUNCIONAL, ATIVIDADE FÍSICA, CONDIÇÃO FÍSICA.

5.1.Introdução

O presente estudo surgiu no sentido de implementar uma metodologia de trabalho para desenvolver a condição física nas aulas de EF.

De acordo com Caspersen et al. (1985), atividade física é definida como qualquer movimento produzido pelos músculos esqueléticos, resultando num gasto energético. (...) Os autores salientam, que a atividade física pode ser dividida em várias categorias, tais como a prática desportiva e tarefas domésticas, como por exemplo a jardinagem, limpar a casa e reparações.

Na eventualidade da prática desportiva ser planeada, os autores definem como exercício físico, isto é, a atividade física que é planejada, estruturada, sistemática e na qual são efetuados movimentos corporais repetitivos, de forma a manter ou desenvolver a aptidão física (Caspersen et al.,1985)

A recomendação diária de atividades físicas para jovens é de 60 minutos de exercício moderado a vigoroso, 5 vezes por semana, (Strong, 2015). Não sendo o que se reflete na nossa sociedade visto que existem cada vez mais jovens sedentários, optando por jogar computador e ver televisão.

Para Garganta e Santos (2015, p.135), o treino funcional entende-se como um conjunto de exercícios que promovam a condição física com base em “padrões de movimento”, ou seja que sirvam de suporte para a realização de um conjunto alargado de tarefas do dia-a-dia ou técnicas desportivas.

Hoje em dia o TF apresenta novos contornos e infindáveis níveis de expansão e pode ser utilizado em praticamente todos os contextos do exercício físico, na escola, no clube e no ginásio (Garganta e Santos, 2015).

Os autores referem também que o TF funciona como estratégia de melhoria da condição física do ser humano, ou seja é um conceito muito antigo, pois vem do tempo em que o peso do próprio corpo era a única “sobrecarga” e a funcionalidade estava associada à sobrevivência. (Garganta & Santos, 2015, p.135).

“O Treino Funcional é um treino que se auxilia dos movimentos bases do ser humano como empurrar, puxar, andar, correr, agachar, saltar e lançar, para a criação de um leque diverso de exercícios que apelam à estimulação da função motora global”. (Garganta & Santos, 2015).

Como refere Godoy (1994, p. 87) o treino funcional *“consiste em passagens de alunos/atletas por estações, onde serão aplicados exercícios para distintos grupamentos musculares. (...) Entre 6 a 15 repetições por estações que compõem o circuito”.*

As vantagens do treino em circuito são: “generalização no desenvolvimento da eficiência tanto cardiovascular e pulmonar, como a neuromuscular; resultados a curto prazo; efeitos na composição corporal (...); respeito em termos de individualidade, mesmo em trabalhos coletivos; economia de tempo; facilidade de controlo e organização; desenvolvimento do ritmo de movimento e no caso de atletas, quando não há disponibilidade de tempo para a preparação específica, produz condições satisfatórias de performance” (Godoy, 1994, p. 88).

O treino funcional é assim um tipo de prática que deve ser pensada para cada individuo, não necessitando de material para conseguir aplicar um programa de treino, isto se for bem planeado e ajustado a cada pessoa pode conseguir-se melhorias significativas ao nível da condição física como também de uma melhor qualidade de vida.

É uma forma simples de treinar, ensinando os atletas a lidarem com o seu próprio peso corporal. Pois, como refere Boyle (2004) o cérebro não conhece cada um dos músculos, mas reconhece os padrões de movimento que são os vários movimentos que realizamos.

A grande vantagem do treino funcional em relação ao treino mais tradicional, é de ser constituído por movimentos globais que trabalhem em simultâneo as capacidades condicionais e coordenativas (Gambetta, 2007).

Segundo Scholich (1994) para haver motivação necessária nos alunos, o professor deve explicar-lhes os objetivos e os benefícios do programa.

Para criar um programa de treino, precisa-se primeiramente de treinar habilidades de movimento fundamentais antes de treinar movimentos específicos de cada modalidade. As habilidades de movimento fundamentais são realizadas com múltiplas partes do corpo e são trabalhadas em múltiplos planos (Gambetta, 2007).

Segundo Boyle (2004), deve-se seguir três princípios fundamentais para a criação de um programa de treino funcional:

- Aprender primeiro os exercícios básicos: o atleta deve realizar os exercícios que o levem a compreender os movimentos básicos e só depois começar a progredir. Assim deve primeiro aprender a realizar exercícios como agachamentos e flexões antes de realizar uns mais complexos;
- Começar com exercícios de peso corporal: muitas vezes o uso de uma carga adicional pode não ser o melhor para o atleta, principalmente se este não dominar a técnica do exercício com o seu peso corporal.
- Progredir do simples para o complexo: os exercícios devem seguir uma progressão funcional e adequada, como por exemplo simples agachamentos, antes de partir para exercícios como o agachamento em cima da caixa.

As aulas de EF são para alguns alunos os únicos momentos em que estes realizam uma atividade física estruturada ou um desporto.

Relativamente à aptidão física, os programas de EF no ponto referente às finalidades mencionam que se deve “melhorar a aptidão física, elevando as capacidades físicas de modo harmonioso e adequado às necessidades de desenvolvimento do aluno” (Programa Nacional de ED, Física no Ensino Básico, pág. 6). Partindo desta premissa surgiu a implementação deste estudo de forma a assegurar que um dos objetivos das aulas de EF estava a ser devidamente

realizado com um planeamento ajustado e feito de forma sistemática de modo a obtermos os resultados desejados que são a melhoria da aptidão física nos discentes.

Godoy (1994, p. 89) refere que na preparação do programa de treino funcional devem ser considerados alguns fatores como o material disponível e o número de alunos pelo que estes fatores foram tidos em conta na elaboração dos circuitos.

5.2. Objetivos do estudo

A intenção deste estudo emergiu da necessidade de durante a PES, desenvolver e melhorar a condição física de uma turma de alunos do 8º ano nas aulas de EF. Neste caso, implementamos um programa de TF como forma de averiguar se retirávamos resultados positivos e benéficos para os alunos.

Objetivo Geral: Analisar o efeito da aplicação de um programa de treino funcional nas aulas de EF numa turma do 8º ano.

Objetivos Específicos:

- Verificar se o programa de TF produz alguma alteração no desempenho dos alunos entre os dois momentos de avaliação (inicial e final).
- Verificar se, após a aplicação do programa de TF, existem diferenças nos desempenhos dos alunos praticantes e não praticantes de modalidades desportivas extracurriculares entre os dois momentos de avaliação.
- Verificar se existe alguma relação entre o nível de desempenho dos alunos, após a aplicação do programa de TF, e o seu índice de massa corporal (IMC).

5.3. Metodologia:

5.3.1. Amostra

A amostra foi constituída por uma turma do 8º ano, sendo alguns dados recolhidos através de uma ficha de caracterização individual dos alunos que estão representados nas figuras que se seguem:

A amostra foi composta por um grupo de alunos com idades compreendidas entre os 13 e os 15 anos. De acordo com a figura 1 dos 19 alunos 4 têm 12 anos, 12 têm 13 anos e 2 têm 14 anos

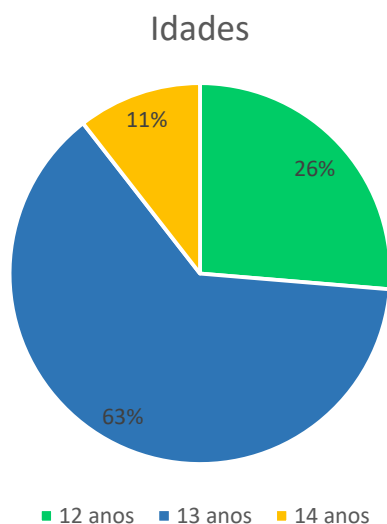


Figura 1- Gráfico circular da variável idade

O grupo foi constituído por 19 alunos, sendo 12 do sexo feminino e 7 do sexo masculino, o que, em percentagem representa 36,84% e 63,16% respetivamente (figura 2).

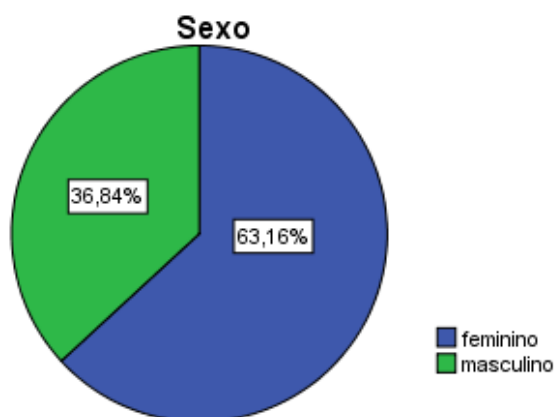


Figura 2- Gráfico circular da variável sexo

Observando a figura num total de 19 alunos, 14 são praticantes e 5 não praticantes de modalidades extracurriculares desportivas. O que corresponde a 74% e 26% respetivamente.

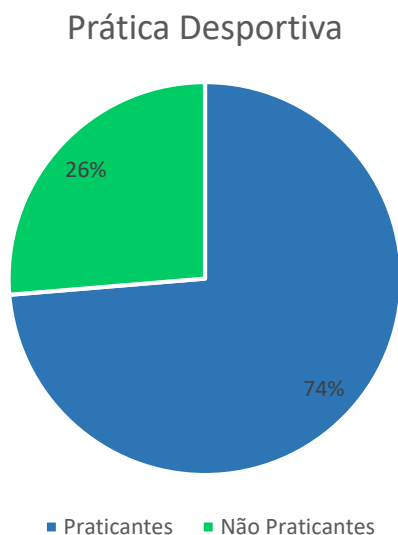


Figura 3 - Gráfico circular da variável praticantes e não praticantes de modalidades extracurriculares

Para caracterizar os alunos em termos de IMC foi utilizada a seguinte fórmula $IMC = \frac{Peso}{Altura^2}$.

No quadro 1 estão representados os valores de IMC e a distribuição dos alunos da amostra pelas seguintes categorias de IMC: magreza, peso normal, pré-obesidade, obesidade grau I, obesidade grau II, obesidade grau III.

Quadro 1- Divisão dos alunos em seis categorias em função do IMC (DGS)

Classificação Crianças	IMC	N
<i>Magreza</i>	<18,5	12
<i>Peso normal</i>	18,5 a 24,9	7
<i>Pré-Obesidade</i>	25 a 29,9	0
<i>Obesidade grau I</i>	30 a 34,9	0
<i>Obesidade grau II</i>	35 a 39,9	0
<i>Obesidade grau III</i>	> 40	0

De modo a caracterizar a turma face ao seu estado de saúde distribuímos os alunos pelo seu valor de IMC.

Em 19 alunos existem 12 alunos magros, 7 alunos encontram-se com peso normal e nenhum outro aluno se encontra em pré-obesidade, obesidade grau I, obesidade grau II e obesidade grau III.

5.3.2. Programa de treino

O programa de treino foi aplicado durante 9 semanas na parte inicial das aulas de EF. Na primeira fase de aplicação, o TF foi realizado durante 5 semanas com uma duração de 7 minutos e 30 segundos – 30 segundos (atividade) – 15 segundos (descanso) - os alunos divididos pelas cinco estações realizavam os cinco exercícios em circuito (2 voltas ao circuito).

Todos os exercícios foram realizados sem material e apenas com a utilização do peso corporal.

Numa segunda fase o TF foi realizado com acompanhamento musical por um período de 4 semanas e com uma duração de 5 minutos.

Nesta fase os alunos realizavam as mesmas repetições e os mesmos exercícios no entanto (cinco estações – 2 voltas ao circuito), o tempo de realização fixou-se nos 20 segundos e o de transição/descanso em 10 segundos. Para melhor organização das estações foram colocadas folhas plastificadas com o nome de cada exercício para agilizar as rotações e clarificar os alunos do exercício a realizar em cada estação.

Os exercícios que os alunos realizavam eram os seguintes: prancha, *skipping* e ficar equilibrado apenas num pé, alternando o pé a cada três segundos, *burpees*, agachamento e tríceps no banco sueco.

Em cada uma das cinco estações encontravam-se quatro alunos e cada grupo de alunos realizava os exercícios em simultâneo.

A implementação da música no programa de TF surgiu para motivar os alunos. No final da 1ª fase de aplicação houve uma diminuição de motivação (menor intensidade na realização dos exercícios) o que levou a utilizarmos a música durante o programa de TF na 2ª fase de aplicação. Este estímulo foi alvo de estudo por Oliveira (cit. por Santana, 2014, p. 8) realizando uma comparação entre a frequência cardíaca dos praticantes de caminhada em sessões de treino com e sem música, concluindo este que “músicas de ritmos fortes, próprias para a prática de exercícios físicos, aumentam a frequência cardíaca dos praticantes,

tendo em vista que a sessão sem música foi a que teve menor aumento da frequência cardíaca. A relação música e exercício físico melhora a motivação e também o rendimento”.

A música utilizada foi Workout Music Source_TABATACycle8_8 With Vocal Cues. Com esta música conseguimos direcionar o nosso foco para a repetição dos movimentos dos alunos, pois a música regulava os tempos de realização e de repouso/ transição entre os exercícios.

5.3.3. Níveis de desempenho

De forma a complementar o trabalho decidimos dividir os alunos em cinco categorias de desempenho face à diferença de tempo apresentada por cada aluno no teste do *fitschool* (diferença entre 1º e 2º momento de avaliação).

Para cada nível de desempenho, foi criada uma escala de valores com as seguintes representações:

- Nível 1 - aumentou o seu tempo;
- Nível 2 - fraco desempenho;
- Nível 3 - desempenho moderado;
- Nível 4 - desempenho elevado;
- Nível 5 - desempenho muito elevado;

No quadro 2 estão representadas a diferença de tempo do primeiro para o segundo momento em segundos.

Quadro 2- Divisão dos alunos em cinco categorias em função da diferença obtida entre 1ª e 2ª avaliação

Nível 1	$[-20:00.00; 00:00.00[$
Nível 2	$[00:00.00; 00:20.00[$
Nível 3	$[00:20.00; 00:40.00[$
Nível 4	$[00:40.00; 00:60.00[$
Nível 5	$[00:60.00; 00:80.00]$

Na apresentação e discussão dos resultados todos os alunos serão integrados em cada nível de desempenho estabelecido, segundo a evolução que apresentarem.

Quadro 3- Índice de Massa Corporal referente a Crianças e Jovens

Estado Nutricional	IMC (kg/m ²)
Magreza	< 18.5
Peso Normal	18.5 a 24.9
Pré-Obesidade	25.0 a 29.9
Obesidade grau I	30.0 a 34.9
Obesidade grau II	35.0 a 39.9
Obesidade grau III	> 40

5.3.4. Instrumentos de avaliação

A avaliação do programa de TF foi realizada em dois momentos distintos: uma avaliação inicial e uma avaliação final. A avaliação inicial (1º momento) foi

realizada no dia 11 de Janeiro e avaliação final (2º momento) foi no dia 22 de Março.

O teste utilizado para avaliação do programa de TF foi a bateria de testes *fitschool*. A bateria é constituída por 6 exercícios realizados na forma de circuito, onde cada aluno teve de realizar 10 repetições no menor tempo possível.

No quadro 3 encontram-se descritos todos os exercícios da bateria de testes,- bem como os respetivos critérios de contagem e erros.

Quadro 4- Exercícios que compõe a bateria fitschool

(Garganta, 2016)

<p>1 – Agachamento com Torção do Tronco no TRX</p> 	<p><u>Critérios de Contagem</u></p> <p>Número de vezes que toca com a mão no chão, com os MI em flexão e agarrando com uma mão no TRX.</p> <p><u>Erros</u></p> <ul style="list-style-type: none">-Não fletir e não estender completamente os MI.-Não subir em cada passagem com a extensão dos MI.-Não ter o MS contrário estendido no momento do toque.
<p>2- Passe de Peito com Bola Medicinal no Plano Sagital (Bola de 4kg para rapazes e de 3kg para raparigas)</p> 	<p><u>Critérios de Contagem</u></p> <p>Número de vezes que a bola toca acima dos 2 m e é agarrada.</p> <p><u>Erros</u></p> <ul style="list-style-type: none">-Não acertar na marca ou acima dela.-Não fletir os MI para lançar.-Deixar a bola cair ao chão.

3- Equilíbrio em Plataforma Instável, trocando os sinalizadores de sítio. Distância entre sinalizadores entre 20 a 25 cm



Critérios de Contagem

Número de vezes que bate palmas acima da cabeça após trocar os sinalizadores (um com o outro), com os dois pés em apoio na plataforma.

Erros

- Não fletir os MI para trocar os cones.
- Tocar no solo com a plataforma.
- Tirar um pé da plataforma.

4- Desenvolvimento com kettlebell 12kg para rapazes 8kg para raparigas



Critérios de Contagem

Número de vezes que o *Kettlebell* toca no solo.

Erros

- Não agachar para levantar o peso.
- Não levar o equipamento ao peito.
- Não elevar o peso acima da cabeça com os MS estendidos.
- Não bater com o peso no solo.

5- Saltar à corda



Critérios de Contagem

Número de vezes que salta, havendo passagem da corda por baixo dos pés.

Erros

- Não manter os pés juntos durante o salto.
- Efetuar ressalto (este não conta).
- Contar sem a corda passar por baixo do corpo.

6- Burpees



Critérios de Contagem

Número de saltos após a colocação das mãos no chão e extensão dos MI em prancha.

Contagem na fase “D”.

Erros

- Não colocar o tronco em prancha facial.
- Não saltar nem bater uma palma acima da cabeça com os MS estendidos para terminar o movimento.
- Não respeitar as 4 fases do movimento.

Os materiais necessários para a realização dos testes foram: um TRX, duas Bolas Medicinais (uma de 3kg a outra de 4kg), uma Plataforma Instável, dois Sinalizadores, dois *Kettlebell* (um de 8kg e outro de 12kg) e uma corda de saltar.

O peso dos *kettlebell* e das bolas medicinais diferem no ensino básico e no ensino secundário e varia também consoante o sexo do aluno executante. (Garganta et al.,2017).

Na bateria de testes do *fitschool*, os alunos agrupam-se dois a dois, sendo que um executa e o outro realiza a contabilização do número de repetições efetuadas, considerando os critérios de execução e de contagem. Sempre que um aluno não cumpra os critérios de execução do exercício, o movimento não é contabilizado. O Professor constitui-se o juiz- chefe, controlando o tempo de execução e a execução técnica e estabelecendo uma visão sobre todos os

alunos, executantes e juizes, de modo a verificar e salvaguardar a correta realização do teste para, desta forma, o validar.

O circuito realiza-se conforme ilustra a figura 4, de acordo com o número de repetições pré-estabelecido pelo teste:

1. Agachamento com Torção no TRX;
2. Passe de Peito com Bola Medicinal;
3. Equilíbrio em Plataforma Instável;
4. Desenvolvimento com *Kettlebell*;
5. Saltar   corda;
6. Burpees;



Figura 4 - Esquema de realização do teste e os exercícios

Ilustração (Garganta, 2016)

5.3.5. Análise dos dados

Os dados das avaliações, foram recolhidos e inseridos numa base de dados que foi analisada recorrendo ao programa *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versão 24.

Seguidamente, realizou-se uma análise descritiva com recurso   média, às medidas de dispersão (desvio padrão, máximo e mínimo) para determinar se houve melhorias da primeira para a segunda avaliação do *fitschool*.

Utilizamos a Correlação de *Pearson* para comparar a primeira avaliação com a segunda avaliação, com o objetivo de verificar o significado estatístico da aplicação do programa de TF. O valor de significância foi fixado em $p \leq 0.05$ (intervalo de confiança de 95%).

A regressão linear foi utilizada para determinar de que forma é que o desempenho dos alunos no teste poderá ser influenciado pelo seu Índice de Massa Corporal (IMC).

5.4. Apresentação e Discussão de Resultados

Neste subcapítulo iremos apresentar e discutir os resultados, sendo que todos os dados obtidos na realização deste estudo serão apresentados e discutidos por pontos.

Iniciaremos esta discussão com verificação dos resultados da aplicação do programa de TF, analisando as diferenças entre o 1º e o 2º momento da avaliação. Posteriormente iremos comparar os alunos que praticam e não praticam uma modalidade desportiva extracurricular, recorrendo para tal à estatística de amostras emparelhadas, analisando as diferenças relativamente à média e desvio padrão dos alunos praticantes e não praticantes. Para finalizar verificamos de que forma é que o desempenho dos alunos no teste poderá ser influenciado pelo seu IMC.

No quadro 5 estão representados o número de alunos, o tempo mínimo, o tempo máximo, a média e o desvio padrão no primeiro e no segundo momento da avaliação do *fitschool*.

Quadro 5- Estatística Descritiva (1º momento do teste do *fitschool*, 2º momento do teste do *fitschool*)

	N	Mínimo	Máximo	Média	Desvio Padrão
1º Momento	19	01:44.00	03:26.00	02:42.05	00:31.27
2º Momento	19	01:39.00	03:00.00	02:20.89	00:23.10

A média do *fitschool* antes do programa de treino foi de 2:42.05 (desvio padrão = 00:31.27) e a média após o programa de treino foi de 2:20.89 (desvio padrão = 00:23.10).

O resultado mínimo do *fitschool* antes do programa de treino foi de 1:44.00 e o resultado máximo foi de 03:26.00. Após o programa de treino o resultado mínimo foi de 01:39.00 e o resultado máximo foi de 03:00.00.

Perante os resultados apresentados, houve uma melhoria significativa tanto no tempo mínimo como no tempo máximo. O tempo máximo diminuiu quase 30 segundos, o que é muito significativo, pois os alunos demonstraram uma melhor condição física pelo trabalho que foi sendo desenvolvido ao longo das aulas e ficou evidenciado e registado no segundo momento de avaliação do *fitschool*. Além disso, podemos analisar que a média dos tempos também baixou, o que leva a crer que na generalidade todos os alunos da turma evoluíram positivamente do 1º para o 2º momento.

O programa de treino parece ter surtido efeito porque a média da turma diminuiu (portanto maioria dos alunos foi mais “rápido” a completar os testes no segundo momento), indicando que houve uma evolução.

Essa melhoria pode ter acontecido devido ao aumento das repetições, incremento da música e à redução dos tempos de realização e de transição entre os exercícios implementados na 2º fase do treino.

No quadro 6 estão representados as correlações dos valores médios da turma.

Quadro 6- Correlação dos valores médios entre o 1º momento do teste do *fitschool* e o 2º momento do teste do *fitschool*.

	N	r	Sig.
1º Momento e 2º momento	19	,733	,000

Para os 19 alunos, a correlação entre os dois momentos de avaliação é de $r = 0,733$, ou seja, trata-se de uma correlação positiva elevada, e substancialmente significativa, uma vez que os valores de ($p = 0,000$ são inferiores a 0,05).

No quadro 7 estão representados os valores médios dos resultados obtidos pelos alunos que praticam e não praticam modalidades desportivas extracurriculares cada momento da avaliação.

Quadro 7- Estatística Descritiva (1º momento do teste do *fitschool*, 2º momento do teste do *fitschool*) dos alunos que praticam e não praticam modalidades desportivas extracurriculares.

	Não Praticante			Praticante		
	N	Média	Desvio Padrão	N	Média	Desvio Padrão
1ºMomento	5	3:08.60	00:14.62	14	2:32.57	00:30.34
2ºMomento	5	2:47.40	00:25.10	14	2:15.71	00:23.49

Dos alunos que não praticam qualquer modalidade extracurricular, a média do *fitschool* antes do programa de treino foi de 3:08.60 (desvio padrão = 00:14.62) e a média após o programa de treino foi de 2:47.40 (desvio padrão = 00:25.10). Dos alunos que praticam uma ou mais modalidades, a média do *fitschool* antes do programa de treino foi de 2:32.57 (desvio padrão = 00:30.34) e a média após o programa de treino foi de 2:15.71 (desvio padrão = 00:23.49).

De acordo com os resultados do quadro 7, parece ter havido maior evolução por parte dos alunos que não praticam uma modalidade desportiva

extracurricular. Pois, se observarmos as médias, há uma diminuição de 21 segundos dos alunos não praticantes e uma diminuição de 17 segundos dos alunos praticantes de uma modalidade desportiva extracurricular. Isso pode dever-se ao facto de terem um maior compromisso com o objetivo de melhorar o 2º momento e por isso, houve uma maior motivação por parte dos alunos não praticantes em realizar o circuito de TF durante as 9 semanas do programa.

No quadro 8 está representado o índice de desempenho, ou seja a evolução (a quantidade de tempo em segundos) que os alunos praticantes e não praticantes demoraram a completar o teste *fitschool*.

Quadro 8- Índice da diferença entre o 1º e o 2º momento do teste do *fitschool* para praticantes e não praticantes.

Praticantes		Não Praticantes	
Nº aluno	Índice da diferença entre 1º e o 2º momento (seg)	Nº aluno	Índice da diferença entre 1º e o 2º momento (seg)
1	80''	3	35''
2	36''	8	26''
4	41''	10	23''
5	10''	16	46''
6	18''	17	36''
7	22''		
9	1''		
11	-1''		
12	16''		
13	7''		
14	4''		
15	8''		
18	5''		
19	-11''		
Média	17''	Média	28''

Relativamente aos alunos praticantes de atividades desportivas extracurriculares podemos observar que dos 14 alunos, 12 melhoraram o seu

desempenho, salientando positivamente o aluno número 1. Quanto aos alunos não praticantes houve uma melhoria total dos alunos. No grupo dos alunos não praticantes quase todos evoluíram cerca de 30''.

Já no outro grupo (praticantes) 3 alunos evoluíram cerca de 30'' e 5 alunos evoluíram cerca de 10''.

Em média os não praticantes evoluíram 28 segundos e os praticantes evoluíram 17 segundos, o que pode querer dizer que os incentivos da música e a nova incrementação dos tempos de realização e de transição entre a primeira e a segunda avaliação poderão ter contribuído para a melhoria do desempenho da maioria dos alunos. Essa evolução foi superior nos alunos não praticantes de atividades desportivas extracurriculares.

A figura 5 representa a reta de regressão linear cuja variável independente é o IMC e a variável dependente é o desempenho, ou seja, a eficácia com que os alunos realizaram o teste do *fitschool*.

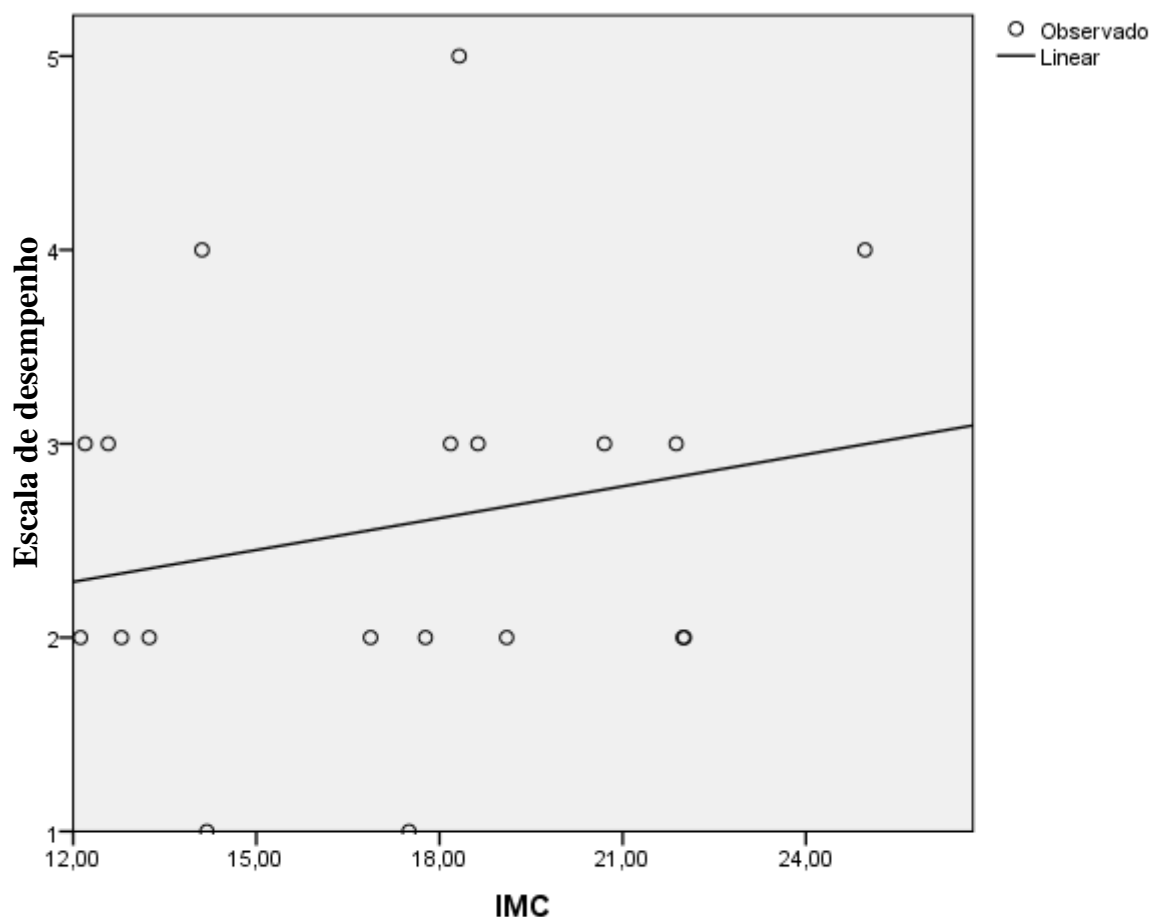


Figura 5 - Reta de regressão linear que permite observar de que forma é que o desempenho dos alunos no teste poderá ser influenciado pelo seu IMC

Na figura 5, podemos observar a reta de regressão linear cujo declive é positivo. Ou seja, quanto maior for o IMC maior tende a ser o desempenho dos alunos. Neste gráfico foram considerados todos os alunos da turma. Sendo que, alguns se encontram com um IMC inferior a 18,5. Ou seja, são alunos que se encontram em extrema magreza e/ ou má nutrição. O aluno com menor desempenho teve um IMC de 14,19 (2 c.d.) e o aluno com maior desempenho teve um IMC de 18,32 (2 c.d.). Podemos assim concluir que quanto mais saudável for o aluno maior será a probabilidade de obter um maior desempenho no teste do *fitschool*.

Quadro 9- Distribuição dos alunos pelos cinco níveis de desempenho em função da escala de desempenho.

<i>Níveis de desempenho</i>	<i>Alunos</i>	<i>Nº de Alunos</i>
<i>Nível 1</i>	11; 19	2
<i>Nível 2</i>	5; 6; 9; 12; 13; 14; 15; 18	8
<i>Nível 3</i>	2; 3; 7; 8; 10; 17	6
<i>Nível 4</i>	4; 16	2
<i>Nível 5</i>	1	1

Relativamente ao quadro 8 podemos concluir que aproximadamente 74% dos alunos da turma teve um desempenho fraco e/ou moderado. Podemos ainda salientar que aproximadamente 47% dos alunos tiveram um bom desempenho.

Os alunos que se encontram no nível desempenho 1, ou seja, que não melhoraram o seu tempo, tem um IMC inferior a 18,5. Quanto aos alunos que se encontram no nível de desempenho 2, ou seja, que melhoraram no máximo 20'', apenas três se encontram com um IMC dentro da normalidade, os outros cinco alunos tem um IMC inferior a 18,5.

Ao que concerne aos alunos que têm um nível de desempenho moderado, aproximadamente 67% tem um IMC dentro da normalidade. Dos alunos que tiveram um desempenho acima do elevado, apenas 1 se encontra com um IMC normal.

5.5.Conclusão:

Podemos assim, concluir que a implementação de circuitos de treino funcional nas aulas de EF são importantes para uma melhoria significativa da condição física dos alunos.

A condição física deve ser pensada por parte dos docentes de EF com o objetivo de melhorar o rendimento dos discentes nas aulas e assim conseguir que haja alunos mais preparados e mais aptos para a realização das sessões.

Relativamente ao objetivo geral do estudo houve uma melhoria significativa dos tempos em geral. A maioria dos alunos conseguiu reduzir o seu tempo no segundo momento do teste de *fitschool* relativamente ao primeiro momento. O que indica que o programa de TF contribuiu para a melhoria da condição física dos alunos desta turma.

Considerando o segundo objetivo específico do estudo, conseguimos de facto verificar diferenças significativas nos resultados obtidos, entre os praticantes e não praticantes de modalidades desportivas extracurriculares. Os alunos que não praticavam modalidade desportiva extracurricular obtiveram resultados superiores, o que indica que tiveram uma evolução superior à dos alunos praticantes de modalidades desportivas extracurriculares.

Relativamente à influência que o IMC dos alunos tem sobre o desempenho no teste do *fitschool* podemos concluir que independentemente da condição física dos alunos, o desempenho e a evolução apresentados parecem estar relacionados com o IMC do aluno.

Neste trabalho, os incentivos da música e a nova incrementação dos tempos de realização e de transição entre a primeira e a segunda avaliação poderão ter contribuído para a melhoria do desempenho dos alunos desta turma.

Os indicadores obtidos neste estudo revelaram-se pertinentes, evidenciando que o programa TF implementado possa ser aplicado, futuramente, noutras modalidades bem como em diferentes ambientes desportivos.

5.6. Bibliografia:

- Boyle, M. (2004). *Functional Training for Sports*: Human Kinetics.
- DGS. (ND). Plataforma Obesidade - Cálculo IMC. Setembro 2017, disponível em <http://www.plataformacontraaobesidade.dgs.pt/PresentationLayer/textos/01.aspx?cttextoid=157&menuid=347&exmenuid=159>
- Gambetta, V. (2007). *Athletic development: the art & science of functional sports conditioning*. EUA: Human Kinectics.

Garganta, R., & Santos, C. (2015). Proposta de um sistema de promoção da atividade física/exercício físico, com base nas “novas” perspetivas do treino funcional. In R. Rolim, P. Batista & P. Queirós (Eds), *Desafios Renovados para a aprendizagem em Educação Física*: FADEUP Editora

Garganta, R.; Santos, C.; Rocha, H.; Soares, J. e Pinto, D. (2017). Treino funcional. Realidade, Pleonasma ou Marketing? 4º Simpósio do Treino da Força e da Condição física. In Treino da força e da condição física em Crianças e jovens. Ed. Carlos Carvalho

Godoy, E. (1994). *Musculação Fitness.*, Rio de Janeiro: EDITORA SPRINT LTDA.

Maroco, J. (2007). Análise Estatística com utilização do SPSS. 3ª edição, Edições Sílabo. Lisboa

Ministério da Educação/ Departamento de Ensino Secundário (2001). Programa de Educação Física 7º, 8º e 9ºanos (pp. 6)

Scholich, M. (1994). *Circuit Training for All Sports: Methodology of effective fitness training*. Toronto: Sport Books.

Strong, M., R., Blinkie, C., Daniels, S., Dishuman, R., Gutin, B., Hergenroeder, A., Nixon, P., Pivamik, J. (2015). Evidence based physical activity for school-age youth *Journal of Pediatrics*, 6(146), 732-737

6. Considerações Finais

Com o finalizar de um ciclo e mais propriamente deste ano de EP, onde vivenciei experiências pelas quais já ansiava há muito, estou feliz pelo trabalho realizado na escola, com os laços que criei com os discentes e a aprendizagem constante com os outros professores.

Aprendi, como EE, a pensar e realizar o ensino de uma forma global, ou seja, não basta apenas ensinar os conteúdos é preciso cultivar atitudes para melhorar a relação com os discentes promovendo o sucesso em ambos os sentidos.

A formação académica e as vivências desportivas que detenho permitiram-me chegar aos resultados deste ano, fazendo-me sentir preparado e competente. Não só me refiro ao currículo que a Faculdade me concedeu mas também, e muito importante, querer perceber os alunos enquanto pessoas para poder intervir individualmente com todos eles, foi preciso em vários momentos ter um tato pedagógico.

A minha maior motivação, durante este ano, foi sem dúvida o crescimento e desempenho dos meus alunos, o processo de ensino-aprendizagem foi realizado sempre com essa finalidade.

Muito refleti sobre o que iria fazer após o término do EP, tendo a perfeita noção de como se encontra o panorama nacional, ao nível das colocações. Quero viver profissionalmente do “desporto” seja através do ensino na escola ou de treino desportivo, sabendo que não é fácil olhar para o futuro e ter a consciência das dificuldades que terei que enfrentar.

O EP foi uma das fases mais importantes no decorrer da minha vida enquanto estudante, ter uma turma “só” minha embora acompanhado durante todas as minhas intervenções pelo PC permitiu-me, antes de mais, vivenciar, na primeira pessoa, a realidade, permitiu-me, ainda, sonhar, inovar, aprender com os meus erros que me fizeram crescer a cada dia. Nem sempre tomei as melhores decisões, deparei-me com alguns problemas no decorrer do EP, no

entanto procurei sempre, de forma coerente, encontrar a melhor solução para os mesmos.

Foi um ano difícil mas gratificante, finalizo-o com a mesma motivação com que o iniciei e um sentimento de que o trabalho realizado foi positivo.

7. Referências Bibliográficas:

- Alarcão, I. (1996). *Formação reflexiva de professores - estratégias de supervisão*. Porto: Porto Editora.
- Bento, J. O. (2003). *Planeamento e avaliação em educação física*. Lisboa: Livros horizonte.
- Boyle, M. (2004). *Functional Training for Sports*: Human Kinetics.
- Canário, R. (2005). O que é a escola? Um "olhar" sociológico. Porto: Porto Editora.
- DGS. (ND). Plataforma Obesidade - Cálculo IMC. Setembro 2017, disponível em <http://www.plataformacontraaobesidade.dgs.pt/PresentationLayer/textos/01.aspx?cttextoid=157&menuid=347&exmenuid=159>
- Gambetta, V. (2007). *Athletic development: the art & science of functional sports conditioning*. EUA: Human Kinectics.
- Garganta, R., & Santos, C. (2015). Proposta de um sistema de promoção da atividade física/exercício físico, com base nas “novas” perspetivas do treino funcional. In R. Rolim, P. Batista & P. Queirós (Eds), *Desafios Renovados para a aprendizagem em Educação Física*: FADEUP Editora
- Garganta, R.; Santos, C.; Rocha, H.; Soares, J. e Pinto, D. (2017). Treino funcional. Realidade, Pleonismo ou Marketing? 4º Simpósio do Treino da Força e da Condição física. In Treino da força e da condição física em Crianças e jovens. Ed. Carlos Carvalho
- Godoy, E. (1994). *Musculação Fitness.*, Rio de Janeiro: EDITORA SPRINT LTDA.
- Gonçalves, F., Albuquerque, A., & Aranha, Á. (2010). *Avaliação um caminho para o sucesso no processo de ensino e aprendizagem*. Maia: Edições ISMAI - Centro de Publicações do Instituto Superior da Maia.
- Maroco, J. (2007). *Análise Estatística com utilização do SPSS*. 3ª Edição, Edições Sílabo. Lisboa
- Matos, Z. (2016). *Normas orientadoras do estágio profissional do ciclo de estudos conducente ao grau de mestre em ensino da educação física nos ensinos básicos e secundário da fadeup*. disponível.

- Mesquita, I., & Graça, A. (2011). Modelos instrucionais no ensino do desporto. In *Pedagogia do desporto* (pp. 39-68). Lisboa: FMH edições.
- Ministério da Educação/ Departamento de Ensino Secundário (2001). Programa de Educação Física 7º, 8º e 9ºanos (pp. 6)
- Queiros, P. (2014). O lugar do estágio profissional . In P. Batista, A. Graça & P. Queirós (EDs.), *O estágio profissional na (re) construção da identidade profissional em Educação Física* (pp.67-83). Porto: Editora FADEUP.
- Roldão, M. (1995). *O director de turma e a gestão curricular.*, Lisboa: Instituto de Inovação Educacional.
- Rosado, A., & Mesquita, I. (2011). Melhorar a aprendizagem otimizando a instrução. In *Pedagogia do desporto* (pp. 69-130). Lisboa: FMH edições.
- Santana, L. D. B. (2014). *A influência da música na prática da musculação. Campina Grande: Luiz Diego Barreto Santana. Dissertação de Licenciatura em Educação Física apresentada a Universidade Estadual de Paraíba.*
- Santos, Á. A. d., Bessa, A.R., Pereira, D.S., Mineiro, J.P., Dinis, L.L., & Silveira, T. (2009). *Escolas de futuro: 130 boas práticas de escolas portuguesas.* Porto: Porto Editora
- Scholich, M. (1994). *Circuit Training for All Sports: Methodology of effective fitness training.* Toronto: Sport Books.
- Siedentop, D., & Tannehill, D.(2000). *Developing teaching skills in physical education* (4th ed.). Mountain View, CA: Mayfield Publishing Company
- Silva, T. M. L. d. S. e. (2009). *Elementos para a compreensão do processo de reflexão em situação de estágio pedagógico-estudo de caso de um estudante-estagiário de educação física.* Porto: Teresa Silva.
- Strong, M., R., Blinkie, C., Daniels, S., Dishuman, R., Gutin, B., Hergenroeder, A., Nixon, P., Pivamik, J. (2015). Evidence based physical activity for school-age youth *Journal of Pediatrics*, 6(146), 732-737

8. Anexos

Anexo 1- Pontuação de Ginástica Acrobática

Pontuação

A equipa obtém **2 pontos** sempre que:

- Demonstra empenho nas tarefas desenvolvidas;
- Responde a questões colocadas pelo professor;
- Ajuda uma equipa a responder a uma das questões (quando solicitado pelo professor).

A equipa obtém **3 pontos** quando:

- Nenhum dos elementos da equipa chega atrasado;
- Todos os elementos realizam a aula; (exceção para aqueles com justificação);
- Quando arrumam o material na sua vez sem ser necessário nenhuma chamada de atenção para tal.

A equipa obtém **5 pontos** quando:

- Todos os elementos da equipa cooperam para alcançar o objetivo.
- Nenhum dos elementos permanece fora/excluído do exercício.

A equipa perde **10 pontos** quando:

- Um dos elementos é obrigado a abandonar um dos exercícios por motivos indisciplinares.
- Um dos elementos ou a própria equipa falta ao respeito a outra.

A equipa perde **5 pontos** sempre que:

- Um dos elementos não cumpre as regras dos exercícios.
- Um dos elementos ou a própria equipa interfira na prática de outra equipa.
- Um dos elementos origine brigas e discussões dentro do próprio ceio da equipa.

Anexo 2- Ficha da aula de apresentação

Ano Turma ____ N.º

I. Identificação do Aluno

Nome

Data de nascimento/...../.....

Naturalidade

Sexo ☐ F ☐ M

E-mail:.....

II. Encarregado de Educação

Nome Telefone

Grau de parentesco Habilitações literárias Profissão

Morada

Código Postal Contacto em caso de urgência?

Peso kg

Altura cm

Tens algum problema de saúde? ☐ Sim ☐ Não Se respondeste sim, indica qual ou quais:

☐ Asma

☐ Audição

☐ Bronquite

☐ Coração

☐ Coluna vertebral

☐ Diabetes

☐ Epilepsia

☐ Perturbação do sono

☐ Visão

☐ Outro(s)

.....

Já sofreste alguma fratura? ☐ Sim ☐ Não Se respondeste sim, onde?

Já foste operado(a)? ☐ Sim ☐ Não Se respondeste sim, a quê?

IV. Educação Física

Gostas de Educação Física? ☐ Muito ☐ Bastante ☐ Pouco ☐ Muito Pouco

Qual a tua disciplina favorita?.....

Que nota obtiveste a Educação Física nos anos anteriores?

5º..... 6º..... 7º..... 8º.....

Nas aulas de Educação Física preferes modalidades:

☐ Individuais

Quais?

☐ Coletivas

Quais?

Indica quais as modalidades desportivas que mais gostas e/ou gostarias de abordar nas aulas de Educação Física:

.....

Qual ou quais as modalidades desportivas que tens maiores dificuldades?

Sentes-te com sucesso nas aulas de Educação Física quando:

☐ Tens um desempenho melhor do que os outros ☐ Melhoras o teu desempenho individual

V. Atividade Física e Desportiva

Praticas alguma atividade física ou desportiva regularmente? ☐ Sim ☐ Não Qual?

Federado? ☐ Sim ☐ Não Quantas horas por semana?.....

Desporto Escolar? ☐ Sim ☐ Não Quantas horas por semana?.....

Já praticaste algum(uns) desporto(s) federado(s) que entretanto tenhas abandonado? ☐ Sim ☐ Não

Qual? Qual(ais) o(s) motivo(s) do abandono?

Qual a profissão que desejás ter no futuro?

Observações:

Anexo 3- Planeamento anual/periodal

❖ 1º período

TURMA: 8ºH	DATA:	UD:	Sessão:	Aula:
	16/09	Apresentação		1
	21/09	A.D.- Andebol	1 e 2 de 10	2 e 3
	23/09	Atletismo (Milha)	1 de 6	4
	28/09	Andebol	3 e 4 de 10	5 e 6
	30/09	Torneio de Voleibol		7
	07/10	Andebol	5 de 10	8
	12/10	Andebol	6 e 7 de 10	9 e 10
	14/10	Andebol	8 de 10	11
	19/10	A.S.- Andebol	9 e 10 de 10	12 e 13
	21/10	Atletismo	2 de 6	14
	26/10	Atletismo	3 e 4 de 6	15 e 16
	28/10	Atletismo	5 de 6	17
	02/11	A.S.Atlletismo	6 de 6	18
	02/11	AD Voleibol	1 de 14	19
	04/11	Visita de estudo		20
	09/11	Voleibol	2 e 3 de 14	21 e 22

11/11	Voleibol	4 de 14	23
16/11	Voleibol	5 de 14	24 e 25
18/11	Voleibol	6 de 14	26
23/11	Voleibol	7 e 8 de 14	27 e 28
25/11	Voleibol	9 de 14	29
30/11	Voleibol	10 e 11 de 14	30 e 31
2/12	Teste teórico	1 de 1	32
7/12	A.S.Voleibol- técnica	12 e 13 de 14	33 e 34
9/12	A.S.Voleibol- tática	14 de 14	35
14/12	Aula livre e Auto- Avaliação		36 e 37

Anexo 4- Planeamento anual/periodal

❖ 2º período

TURMA:				
8ºH	DATA:	UD:	Sessão:	Aula:
	04/01	A.D. Basquetebol	1 e 2 de 12	38 e 39
	06/01	Basquetebol	3 de 12	40
	11/01	1º Avaliação do treino funcional	1 de 2	41 e 42
	13/01	Badminton	1 de 8	43
	18/01	Badminton	2 de 8	44
	18/01	Basquetebol	4 de 12	45
	20/01	Basquetebol	5 de 12	46
	25/01	Badminton	3 e 4 de 8	47 e 48
	27/01	Badminton	5 de 8	49
	01/02	Basquetebol	6 de 12	50
	01/02	Basquetebol	7 de 12	51
	03/02	GREVE	8 de 12	
	08/02	Basquetebol	9 e 10 de 12	52 e 53
	10/02	Badminton	6 de 8	54

15/02	A.S. Basquetebol	11 e 12 de 12	55 e 56
17/02	Badminton	7 de 8	57
22/02	A.S. Badminton	8 de 8	58
22/02	Ginástica	1 de 8	59
24/02	Ginástica	2 de 8	60
03/03	Ginástica	3 de 8	61
08/03	Ginástica	4 de 8	62
08/03	Ténis de Mesa	1 de 3	63
10/03	Teste teórico	1 de 1	64
15/03	Ginástica	5 de 8	65
15/03	Ténis de Mesa	2 de 3	66
17/03	Ginástica	6 de 8	67
22/03	2º Avaliação do treino funcional	2 de 2	68 e 69
24/03	Ténis de Mesa	3 de 3	70
29/03	A.S. Ginástica	7 e 8 de 8	71 e 72
31/03	Auto- avaliação		73

Anexo 5- Planejamento anual/periodal

❖ 3º período

TURMA: 8ºH	DATA:	UD:	Sessão:	Aula:
	19/04	A.D. Futebol	1 e 2 de 9	74 e 75
	21/04	Futebol	3 de 9	76
	26/04	Futebol	4 de 9	77
	26/04	Multimodalidades ANDEBOL	1 de 11	78
	28/04	Multimodalidades VOLEIBOL	2 de 11	79
	03/05	Futebol	5 de 9	80
	03/05	Multimodalidades BASQUETEBOL	3 de 11	81
	05/05	Multimodalidades ANDEBOL	4 de 11	82
	10/05	Futebol	6 de 9	83
	10/05	Multimodalidades VOLEIBOL	5 de 11	84
	12/05	Tolerância de ponto		
	17/05	Futebol	7 de 9	85

17/05	Multimodalidades BASQUETEBOL	6 de 11	86
19/05	Torneio ténis de Mesa		
24/05	Futebol	8 de 9	87
24/05	Multimodalidades BASQUETEBOL	7 de 11	88
26/05	Teste teórico		89
31/05	Multimodalidades ANDEBOL	8 de 11	90
31/05	Multimodalidades BASQUETEBOL	9 de 11	91
02/06	Futebol	9 de 9	92
07/06	Multimodalidades VOLEIBOL	10 de 11	93
07/06	Multimodalidades BASQUETEBOL	11 de 11	94
09/06	Aula livre e Auto- Avaliação		95

Anexo 6- Unidade Didática de Badminton

Conteúdos			Data:	13 Jan.	18 Jan.	25 Jan.	27 Jan.	10 Fev.	17 Fev.	22 Fev.
			Aulas:	1	2	3 e 4	5	6	7	8
			Blocos:	45 Min.	45 Min.	90 Min.	45 Min.	45 Min.	45 Min.	45 Min.
Habilidades Motoras	Serviço longo			I/E	E	E	E	C		A.S.
	Clear				I/E	E	E	E	C	A.S.
	Encosto				I/E	E	E	E	C	A.S.
	Lob					I/E	E	E	C	A.S.
	Amorti						I/E	E	C	A.S.
Fisiologia do treino e condição Física	Coordenativas	Equilíbrio		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
		Ritmo		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
		Orientação Espacial		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
		Capacidade de reacção		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Condicionais	Força		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
		Resistência		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
		Velocidade		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
		Flexibilidade		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Cultura desportiva	Regras			I/E	E	E	E	E	E	C
	História			I/E	E	E	E	E	E	C
	Arbitragem			I/E	E	E	E	E	E	C
Conceitos Psicossociais	Empenho			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Cooperação			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Autonomia			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Responsabilidade			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Fair-Play			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

LEGENDA: I- INTRODUÇÃO; E-EXERCITAÇÃO; C- CONSOLIDAÇÃO; AS- AVALIAÇÃO SUMATIVA

Anexo 7- Plano de aula de voleibol

Plano de Aula				
Professor: Vasco Duarte		Ano/Turma: 8H	Nº alunos: 21	Material:10 bolas de Voleibol, rede, sinalizadores, cronómetro.
Aula: 29	Sessão: 9 de 14	Data: 25/11/2016	Hora: 12h30	
UT/UD: Voleibol		Duração: 45'	Tempo útil: 35'	
Função Didática: Exercitação dos deslocamentos, Exercitação do serviço por baixo e do serviço por cima, Exercitação e Consolidação da manchete, Exercitação do jogo 2x2 (noção de recebedor de bola/não recebedor, comunicação verbal) Exercitação do jogo 3x3 (variabilidade e opções de ataque), Exercitação da transição e do retorno.				
Objetivos da aula:	HM	O aluno deve ser capaz de sustentar a bola, sem necessitar de recorrer a muitos toques; O aluno deve ser capaz de realizar o passe frontal em apoio com precisão; O aluno deve ser capaz de adaptar a sua técnica de passe (manchete ou passe frontal) consoante a trajetória da bola. O aluno deve ser capaz de identificar os locais alvo para enviar a bola; O aluno deve ser de dizer “minha” ao realizar o 1º toque. O aluno deve ser capaz de direcionar o serviço para o local mais desprotegido da equipa adversária. O aluno, enquanto passador, deve ser capaz de decidir qual o jogador que se encontra em melhor posição para receber a bola e fazer ponto. O aluno deve ser capaz de estabilizar uma nova posição para ação; O aluno deve ser capaz de regressar ao ponto de partida a seguir a uma ação.		
	CF	O aluno é capaz de realizar os exercícios, resistindo à fadiga, quer em atividades curtas quer em atividades longas.		
	CD	O aluno é capaz de interpretar e aplicar as regras fundamentais do Voleibol.		
	CPS	O aluno é capaz de se empenhar e cooperar com os colegas para atingir os objetivos a que é proposto.		

		Situação de aprendizagem <i>Organização didático metodológica</i>	Componentes Críticas
Inicial	12h35 – 12h40 (5min)	1. Os alunos, sentados no banco sueco em frente ao professor, tomam conhecimento de informações acerca dos objetivos e conteúdos da aula.	1 -Compreender os objetivos da aula.
Fundamental	12h40 – 12h45 (5min)	2. Jogo do passa e salva Os alunos dividem-se em 3 grupos. Num grupo de quatro alunos estão 4 alunos com uma bola. Três alunos são caçadores e no terceiro fazem parte os restantes alunos, os fugitivos. 2.1. 3 alunos perseguem os colegas; o aluno caçado deve permanecer imóvel até ser salvo por um colega com bola, que realiza o passe de frente para o mesmo. Ao ser salvo o aluno que agarra a bola fica com a função de salvar. 2.2. O aluno pode ser salvo: recebendo a bola em auto-passe. 2.3. O aluno pode ser salvo: recebendo a bola em manchete.	2.1. Permanecer em corrida até ser caçado. 2.2. Realizar o salvamento apenas quando a trajetória de bola for segura. 2.3. Realizar salvamento com o mínimo de 2m de distância.

Fundamental	12h45-13h10 (25 min)	<p>3-Jogo 2x2 e Jogo 3x3</p> <p>3.1.- Os alunos irão distribuir-se por níveis já pré-definidos pelo Professor, será o nível elementar (2x2) e o nível intermédio (3x3).</p> <p>No jogo 2x2 irá estar cada par de dois alunos de cada lado da rede. O aluno que estará de fora deverá trocar assim que forem marcados 2 pontos e sai um dos alunos da equipa que perdeu.</p> <p>3.2.- Começar o jogo em auto-passe e passe a meio do campo. Se comunicar e o colega subir imediatamente para a rede, vale 3;</p> <p>Regras: Caso o aluno que receba a primeira bola e grite “minha” este poderá realizar Auto passe, para que assim seja mais fácil enviar a bola para o companheiro;</p> <p>3.3.-No jogo 3x3,os alunos jogam em situação de jogo 3x3,aplicando todos os conhecimentos adquiridos. Cada aluno apenas seve 2 vezes consecutivas no máximo. Marcação dos pontos de partida no chão.</p> <p>3.4.- Jogo 1: Começar o jogo com serviço por baixo. Três toques obrigatórios. Se comunicar e o colega subir imediatamente para a rede, vale 3.</p> <p>3.5.- Jogo 2: Começar o jogo com serviço por cima. Três toques obrigatórios. Se comunicar e o colega subir imediatamente para a rede, vale 3.</p> <p>3.6.- Jogo 3: Começar o jogo com serviço por cima. Não são obrigatórios 3 toques nem há bonificação. Se não comunicar e subir à rede perde o ponto.</p> <p>A cada 6 minutos, as equipas que estiverem a jogar 3x3 deverão rodar uma casa para a direita. Irá estar uma equipa de três elementos de fora no campo 1 que deverá trocar com a equipa que sofrer 4 pontos.</p>	<p>3.1.-direcionar o passe ou manchete para junto da rede.</p> <p>3.2.- Utilizar a comunicação, como meio para diferenciar funções atempadamente;</p> <p>3.3- O aluno que realiza o segundo toque encontra-se junto da rede;</p> <p>3.4- O aluno coloca a bola no sítio mais vulnerável do campo adversário.</p> <p>3.5.- Dar altura à bola, colocando-a jogável.</p> <p>3.6.-Após intervenção regressar ao ponto de partida;</p> <p>3.7.- Ocupar racionalmente o espaço;</p> <p>3.8.- Ajustar conforme as características da trajetória da bola.</p>
Final	12h10 – 13h12 (2min)	<p>4 – Reflexão final acerca da aula.</p>	<p>4.1.- Retornar à calma;</p>

Anexo 8- Poster de divulgação Corta Mato Concelhio



Anexo 9- Poster de divulgação do torneio da Primavera



Anexo 10- Poster de divulgação dos Campeonatos Nacionais Escolares

